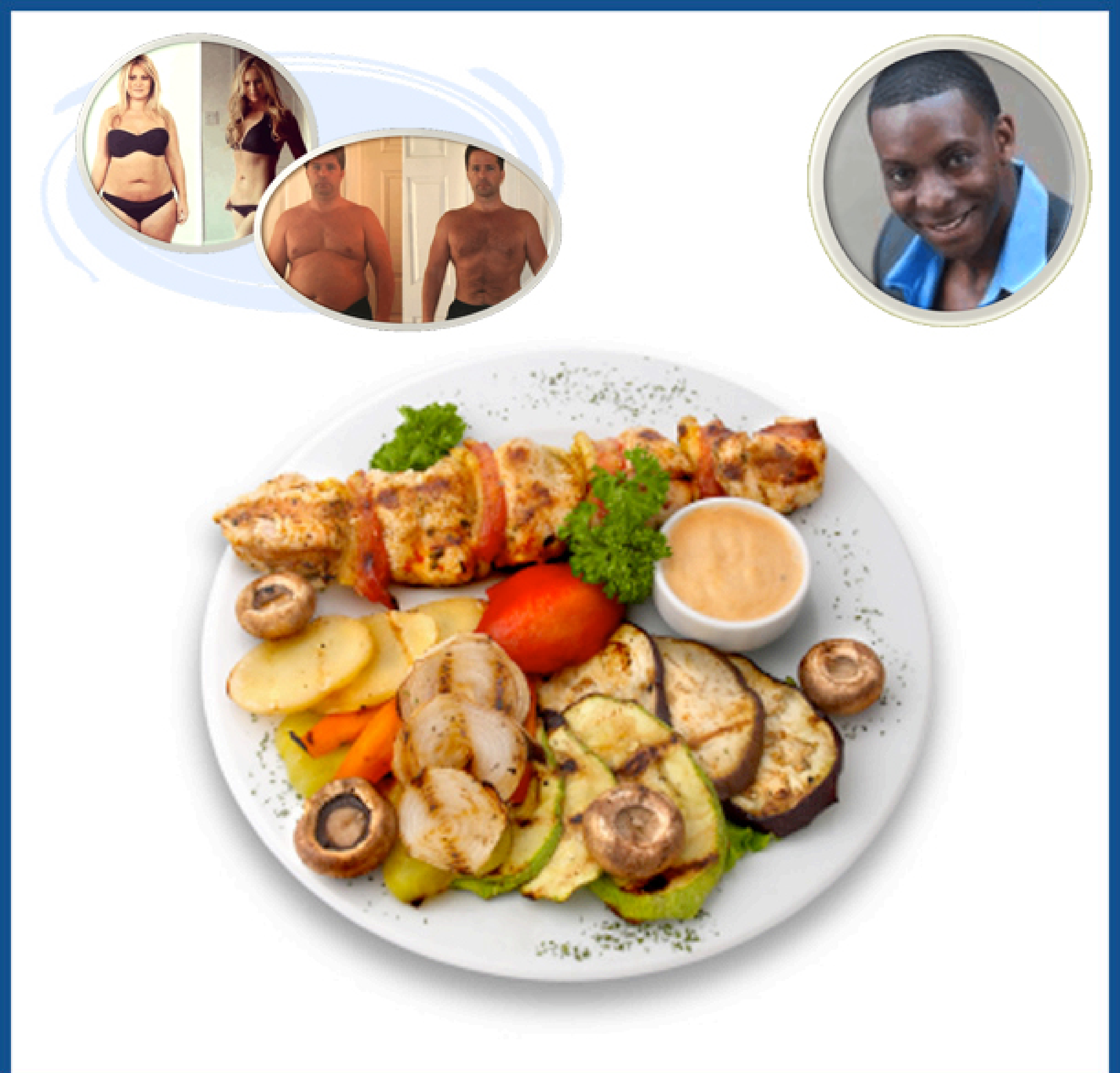


ERNÄHRUNGSPLÄNE UND REZEPTE

Ernährungspläne und Rezepte

Willkommen in der Anleitung zu den Ernährungsplänen und Rezepten!

Hi, Wes hier! Mein guter Freund Jayson Hunter, R.D. hat exklusiv für mein FettVerbrenner-Programm einige tolle Ernährungspläne und Rezepte zusammengestellt (sie sind darauf ausgelegt, all meinen Empfehlungen aus der Anleitung zum Programm zu entsprechen, aber sie sind für Dich vorgefertigt).

Bevor wir zu den Ernährungsplänen und Rezepten kommen, gibt es ein paar Dinge, die Du beachten solltest:

- Die Mahlzeiten, zu denen ein Rezept gehört, sind Hyperlinks. Klicke einfach auf den Link und er führt Dich direkt zum Rezept. Wir haben dieses eBook so formatieren lassen, damit es einfacher für Dich wird, das zu finden, was Du brauchst.

- Die Ernährungspläne richten sich nach dem **Tagestypen** (wenige Kalorien, niedriger GI/GL-Wert, hoher GI/GL-Wert) – es gibt insgesamt 28 Beispiele für Ernährungspläne für jeden Tagestypen. Ganz gleich, in welcher Phase Du Dich befindest oder welche Methode der Kernphase Du verfolgst – Du kannst Dir einfach eines der 28 Beispiele für Ernährungspläne aussuchen, die für den jeweiligen Tagestypen zur Verfügung stehen.

- Du kannst diesen Ernährungsplänen entweder ganz genau folgen oder sie lediglich als Hilfestellung verstehen; es ist Dir überlassen. Du wirst auf jede Weise aber tonnenweise Rezeptideen finden, die Du bestimmt mögen wirst und wieder und wieder kochen kannst.

- Du wirst merken, dass Shakes als letzte Mahlzeit empfohlen werden, wie es in der Anleitung zum Programm steht.

- Du kannst so viel „erlaubtes Gemüse“ aus der Liste in der Anleitung zum Programm hinzufügen wie Du möchtest. Gerne kannst Du auch einen großen, grünen Salat zu Deiner Mahlzeit essen, um sie aufzuwerten und sättigender zu machen. Achte einfach auf kalorienarmes Dressing und verwende es sparsam (es sei denn, Du verwendest Olivenöl, um die Fettkomponente Deiner Mahlzeit zu Dir zu nehmen).

- Omega-3-Fettsäuren sind nicht nur für Deine Gesundheit, sondern auch für den Fettverlust wichtig. Selbst wenn Du regelmäßig Fisch isst, bekommst Du wahrscheinlich nicht ausreichend Omega-3 Fette. Ich empfehle ein hochkonzentriertes Produkt (Du brauchst nur ein paar Kapseln pro Tag, anstatt wie bei anderen Produkten 10-20 riesige Kapseln mit Fischöl nehmen zu müssen).

- Ballaststoffe kannst Du Deinen Mahlzeiten hinzufügen, indem Du grünes Gemüse oder eine Ballaststoff-Ergänzung hinzufügst. Du solltest 35-50 Gramm Ballaststoffe pro Tag zu Dir nehmen.

- Die Mengenangaben der Rezepte sind nicht allgemeingültig. Für Rezepte brauchst Du konkrete Zahlen, da Du sonst nicht wüsstest, wie viel Du verwenden musst. Die Angaben sind für einen „durchschnittlichen“ Menschen gedacht. Vielleicht wirst Du die Portionsgrößen auch etwas anpassen müssen, um Dich an die Handflächen/Faust/Daumen-Regel aus der Programmanleitung halten zu können, wenn Du kleiner oder größer als der Durchschnitt bist. Eine kleine Untertreibung ist immer besser, als zu viel zu essen.

- Einige Rezepte ergeben mehrere Portionen, andere nur eine einzige. Du kannst die Mengenangaben verdoppeln oder verdreifachen, wenn Du mehrere Portionen möchtest,

oder für eine einzige Portion die Angaben halbieren. Wenn Du Dich für die erste Variante entscheidest (mehr Portionen), hebe Dir einen Teil der Mahlzeit in einem Plastikbehälter für später auf.

Kommen wir zu den Ernährungsplänen und Rezepten!

Ernährungspläne für Tage mit niedriger Kalorienzufuhr

Tag 1	Tag 2	Tag 3
Frühstück: 3 Eier (wie Du sie magst), Spinat, Pilze, Mozzarella **Snack:** Schinken in Salatblätter eingewickelt Karotten **Mittagessen:** Balsamico-Hähnchen mit gemischtem Gemüse **Snack:** Fettarmer Mozzarella Zucchini **Abendessen:** Würziger Puten-Hackbraten Gefüllte Paprika-Pilze **Snack vor dem Schlafen:** Shake mit Wasser vermischt	**Frühstück:** Omelett mit grüner Paprika, Spinat und Mozzarella **Snack:** Hüttenkäse Tomaten **Mittagessen:** Hähnchen mit Ingwer und Soja mit Kopfsalat **Snack:** Mandeln Grüne Paprika **Abendessen:** Rindfleisch mit Erbsen und Tomaten **Snack vor dem Schlafen:** Shake mit Wasser vermischt	**Frühstück:** 2 Eiklar/1 Ei mit Spinat, Pilzen und Mozzarella **Snack:** Hüttenkäse Rote Paprika **Mittagessen:** Hähnchen Spinat-Salat mit Gemüse Fettfreies Dressing **Snack:** Mandeln Grüne Paprika **Abendessen:** Gegrilltes Steak mit Gemüsesalat **Snack vor dem Schlafen:** Shake mit Wasser vermischt

Tag 4	Tag 5	Tag 6
Frühstück: Eier mit Pilzen, roter Paprika, grüner Paprika, Zwiebeln, Mozzarella Putenwurst **Snack**: Hüttenkäse Karotten **Mittagessen**: Santa Fe-Salat **Snack**: Fettfreie Mozzarella Zucchini **Abendessen**: Gegrilltes Hähnchen mit Orange und Gemüse **Snack vor dem Schlafen:** Shake mit Wasser vermischt	**Frühstück:** Rührei mit geriebenem Käse Putenwurst **Snack:** Fettfreie Mozzarella Grüne Paprika **Mittagessen:** Hähnchen mit gemischtem Gemüse und fettfreiem Dressing **Snack:** Hüttenkäse Tomaten **Abendessen:** Shrimps mit Zitrone und Knoblauch Pikantes Gegrilltes Gemüse **Snack vor dem Schlafen:** Shake mit Wasser vermischt	**Frühstück:** Omelett mit Schinken, Pilzen, Spinat und Mozzarella **Snack:** Hüttenkäse Rote Paprika **Mittagessen:** Thunfisch mit fettarmer Mayonnaise und Spinatsalat **Snack:** Mandeln Karotten **Abendessen:** Gegrillter Lachs auf Zedernholz Gebratener Spargel **Snack vor dem Schlafen:** Shake mit Wasser vermischt

Tag 7	Tag 8	Tag 9
Frühstück: Gartenomelett **Snack:** Fettarmer Mozzarella Zucchini **Mittagessen:** Thunfisch Patties mit gemischtem Gemüse **Snack:** Hüttenkäse Karotten **Abendessen:** Gegrilltes Hähnchen mit Sommergemüse **Snack vor dem Schlafen:** Shake mit Wasser vermischt	**Frühstück:** Omelett mit gewürfeltem Schinken, Käse, roter & grüner Paprika und Pilzen **Snack:** Fettarmer Mozzarella Grüne Paprika **Mittagessen:** Gegrillter Lachs mit gemischtem Gemüse und fettarmem Dressing **Snack:** Hüttenkäse Karotten **Abendessen:** Fleischbällchen mit Chilisauce Frische grüne Bohnen mit Basilikum **Snack vor dem Schlafen:** Shake mit Wasser vermischt	**Frühstück:** Mexikanisches Omelett **Snack:** Fettarmer Mozzarella Karotten **Mittagessen:** Karamellisierte Rinderspieße mit gemischtem Gemüse **Snack:** Mandeln Rote Paprika **Abendessen:** Gegrillter Thunfisch mit Chipotle-Ponzu und Avocado-Salsa **Snack vor dem Schlafen:** Shake mit Wasser vermischt

Tag 10	Tag 11	Tag 12
Frühstück: Omelett mit Putenwurst, Spinat, fettarmem Käse **Snack:** Fettarmer Mozzarella Rote Paprika **Mittagessen:** Salat mit gerösteter Paprika, Hähnchen und Avocado **Snack:** Hüttenkäse Karotten **Abendessen:** Feta-Hähnchen mit Gemüse **Snack vor dem Schlafen:** Shake mit Wasser vermischt	**Frühstück:** Omelett mit Schinken, Pilzen und Käse **Snack:** Mandeln Karotten **Mittagessen:** Thunfisch mit fettfreier Mayonnaise und Kopfsalat **Snack:** Hüttenkäse Rote Paprika **Abendessen:** Gegrillter Lachs Gebratener Spargel **Snack vor dem Schlafen:** Shake mit Wasser vermischt	**Frühstück:** Eier (jeder Zubereitungsart) mit Pilzen, Spinat und Käse **Snack:** Mandeln Zucchini **Mittagessen:** Salat mit Hähnchen und Mandeln mit gemischtem Gemüse **Snack:** Hüttenkäse Karotten **Abendessen:** Gegrilltes Bruschetta-Hähnchen Gebratener Spargel **Snack vor dem Schlafen:** Shake mit Wasser vermischt

Tag 13	Tag 14	Tag 15
Frühstück: Rührei aus 3 Eiern mit Putenwurst **Snack:** Hüttenkäse Karotten **Mittagessen:** Lachs mit gemischtem Gemüse und fettfreiem Dressing **Snack:** Fettarmer Käse Zucchini **Abendessen:** Steakhouse-Marinade Salat mit Walnüssen **Snack vor dem Schlafen:** Shake mit Wasser vermischt	**Frühstück:** Wurst & Käse-„Muffins“ **Snack:** Mandeln Zucchini **Mittagessen:** Würziger Puten-Hackbraten Gemischtes Gemüse mit fettfreiem Dressing **Snack:** Hüttenkäse Karotten **Abendessen:** Hähnchen-Salat **Snack vor dem Schlafen:** Shake mit Wasser vermischt	**Frühstück:** Gartenomelett mit Sommergemüse **Snack:** Hüttenkäse Karotten **Mittagessen:** Thunfisch-Salat mit Sonnenblumenkernen **Snack:** Fettarmer Käse Zucchini **Abendessen:** Knoblauch-Steak Grüne Bohnen **Snack vor dem Schlafen:** Shake mit Wasser vermischt

Tag 16	Tag 17	Tag 18
Frühstück: Spinat, Pilze & Mozzarella-Omelett **Snack:** Guacamole mit gemischtem Gemüse **Mittagessen:** Italienischer Hackbraten Gemisches Gemüse mit fettfreiem Dressing **Snack:** Mandeln Zucchini **Abendessen:** Heilbutt-Steaks mit Pfeffer Spargel **Snack vor dem Schlafen:** Shake mit Wasser vermischt	**Frühstück:** Omelett mit Spinat, Pilzen und Mozzarella **Snack:** Mandeln Zucchini **Mittagessen:** Himbeer-Lachs mit gemischtem Gemüse und fettfreiem Dressing **Snack:** Fettarmer Käse Rote Paprika **Abendessen:** Primavera mit Teufelszunge **Snack vor dem Schlafen:** Shake mit Wasser vermischt	**Frühstück:** 8-Minuten-Frittata **Snack:** Mandeln Karotten **Mittagessen:** Caesar-Salat mit Hähnchen und fettarmem Dressing **Snack:** Hüttenkäse Zucchini **Abendessen:** Kung Pao-Shrimps **Snack vor dem Schlafen:** Shake mit Wasser vermischt

Tag 19	Tag 20	Tag 21
Frühstück: Rührei mit roter Paprika, Schinken und Mozzarella **Snack:** Mandeln Karotten **Mittagessen:** Gemischtes Gemüse mit gegrillten Shrimps und fettfreiem Dressing **Snack:** Fettarmer Käse Rote Paprika **Abendessen:** Lachs mit Zitrone und Basilikum Spargel **Snack vor dem Schlafen:** Shake mit Wasser vermischt	**Frühstück:** Omelett mit Mozzarella, Schinken und Pilzen **Snack:** Hüttenkäse Karotten **Mittagessen:** Lachs mit Zitronen und Kräutern auf grünem Salat **Snack:** Mandeln Rote Paprika **Abendessen:** Thailändischer Rindersalat **Snack vor dem Schlafen:** Shake mit Wasser vermischt	**Frühstück:** Wurst & Käse Muffins **Snack:** Guacamole mit gemischtem Gemüse **Mittagessen:** Steak mit Balsamico-Marinade auf grünem Salat mit fettfreiem Dressing **Snack:** Mandeln Zucchini **Abendessen:** Gegrillter Fisch mit Spargel **Snack vor dem Schlafen:** Shake mit Wasser vermischt

Tag 22	Tag 23	Tag 24
Frühstück: Rührei Putenwurst **Snack:** Hüttenkäse Zucchini **Mittagessen:** Caesar-Salat mit gegrillten Shrimps **Snack:** Fettarmer Käse Karotten **Abendessen:** A-1-gewürztes Steak Grüne Bohnen **Snack vor dem Schlafen:** Shake mit Wasser vermischt	**Frühstück:** Brokkoli-Käse-Omelett **Snack:** Mandeln Rote Paprika **Mittagessen:** Gebackener Lachs mit gemischtem Gemüse und fettfreiem Dressing **Snack:** Hüttenkäse Zucchini **Abendessen:** Griechische Thunfisch-Steaks Gedünstete Brokkoli und Blumenkohl mit geriebenem Parmesan **Snack vor dem Schlafen:** Shake mit Wasser vermischt	**Frühstück:** Omelett mit Schinken, Pilzen und Käse **Snack:** Hüttenkäse Zucchini **Mittagessen:** Putenhackbraten Grüne Bohnen **Snack:** Mandeln Karotten **Abendessen:** Hähnchen-Salat **Snack vor dem Schlafen:** Shake mit Wasser vermischt

Tag 25	Tag 26	Tag 27
Frühstück: Omelett mit Putenwurst, Spinat, Pilzen und Mozzarella **Snack:** Hüttenkäse Karotten **Mittagessen:** Thunfisch mit fettarmer Mayonnaise und gemischtem Gemüse **Snack:** Mandeln Zucchini **Abendessen:** Fettarmes Lendensteak in fettarmer Vinaigrette mariniert Grüne Bohnen **Snack vor dem Schlafen:** Shake mit Wasser vermischt	**Frühstück:** 8 Minuten Frittata **Snack:** Hüttenkäse Zucchini **Mittagessen:** Spinatsalat mit Hähnchen und fettarmem Dressing **Snack:** Fettarmer Mozzarella Karotten **Abendessen:** Caesar-Salat mit gegrilltem Lachs **Snack vor dem Schlafen:** Shake mit Wasser vermischt	**Frühstück:** Omelett mit roter/grüner Paprika, Pilzen und fettarmem Käse Magermilch **Snack:** Hüttenkäse Zucchini **Mittagessen:** Krabbenknödel Grüne Bohnen **Snack:** Mandeln Rote Paprika **Abendessen:** Balsamico-Steak Gebratener Spargel **Snack vor dem Schlafen:** Shake mit Wasser vermischt

Tag 28		
Frühstück: Wurst & Käse “Muffin” **Snack:** Guacamole mit gemischtem Gemüse **Mittagessen:** Gemischtes Gemüse mit Steak mit Pfeffer und Knoblauch und fettarmem Dressing **Snack:** Hüttenkäse Karotten **Abendessen:** Brokkolipfanne mit Hähnchen und Käse **Snack vor dem Schlafen:** Shake mit Wasser vermischt		

Ernährungspläne für Tage mit niedrigerem GI/GL-Wert

Tag 1	Tag 2	Tag 3
Frühstück: Jogurt Parfait Putenwurst **Snack:** Hartgekochtes Ei Karotten **Mittagessen:** A-1 Burger 1 ganzes Weizenbrötchen Grüne Bohnen Erdbeeren **Snack:** Hüttenkäse Rote Paprika **Abendessen:** Hähnchen mit Ingwer und Soja Reis Orangen **Snack vor dem Schlafen:** Shake mit Wasser vermischt	**Frühstück**: Geschroteter Weizen mit Magermilch Brombeeren Hartgekochtes Ei **Snack:** Haferflocken **Mittagessen:** Fettarmes Rindfleisch mit Schwarzen Bohnen und Salsa-Sauce Grüne Bohnen Äpfel **Snack:** Hähnchen im Salatblatt eingewickelt **Abendessen:** Lachs mit Honig und Limette glasiert, dazu Schwarze Bohnen und Maissalat **Snack vor dem Schlafen:** Shake mit Wasser vermischt	**Frühstück:** Haferflocken Erdbeeren **Snack:** Pute im Salatblatt eingewickelt Zucchini **Mittagessen:** Salat mit Hähnchen und Mandeln mit Weizen-Wraps Rote Paprika Birnen **Snack:** Hüttenkäse Karotten Orangen **Abendessen:** Balsamico-Hähnchen Pikantes gegrilltes Gemüse **Snack vor dem Schlafen:** Shake mit Wasser vermischt

Tag 4	Tag 5	Tag 6
Frühstück: Geschroteter Weizen mit Magermilch Joghurt **Snack:** Mandeln Fettarmer Mozzarella **Mittagessen:** Santa Fe-Wraps **Snack:** Hüttenkäse Karotten **Abendessen:** Putenburger mit Äpfeln und Pilzen Gebratener Kürbis nach Bauernart **Snack vor dem Schlafen:** Shake mit Wasser vermischt	**Frühstück:** Bananen-Haferflocken **Snack:** Mandeln Rote Paprika **Mittagessen:** Bohnensalat mit gegrilltem Hähnchen **Snack:** Bohnen-Dip mit Gemüse **Abendessen:** Gegrillter Heilbutt mit Fenchel, Orange, roten Zwiebeln und Oregano **Snack vor dem Schlafen:** Shake mit Wasser vermischt	**Frühstück:** Haferflocken Blaubeeren **Snack:** Guacamole mit Gemüse **Mittagessen:** Lasagne Äpfel Zucchini **Snack:** Fettarmer Mozzarella Karotten **Abendessen:** Parmesan Hähnchen Gebratener Spargel **Snack vor dem Schlafen:** Shake mit Wasser vermischt

Tag 7	Tag 8	Tag 9
Frühstück: Haferflocken Blaubeeren Hartgekochtes Ei **Snack:** Mandeln Karotten **Mittagessen:** Pute mit Weizen-Wraps Zucchini **Snack:** Hüttenkäse Rote Paprika **Abendessen:** Tuna Patties Frische grüne Bohnen mit Basilikum **Snack vor dem Schlafen:** Shake mit Wasser vermischt	**Frühstück:** Kleie Muffin Eier (wie Du sie magst) **Snack:** Hüttenkäse Karotten **Mittagessen:** Salat mit Hähnchen und Mandeln mit Weizen-Wraps Äpfel **Snack:** Fettarmer Mozzarella Zucchini **Abendessen:** Karamelisierte Rinderspieße Scharfer Brokkolisalat Reis **Snack vor dem Schlafen:** Shake mit Wasser vermischt	**Frühstück:** Geschroteter Weizen Magermilch Putenwurst **Snack:** Avocado-Dip mit Gemüse **Mittagessen:** Mediterranes Hähnchen mit Weizen-Wraps Karotten **Snack:** Mandeln Zucchini **Abendessen:** Gegrillter Lachs mit Mais **Snack vor dem Schlafen:** Shake mit Wasser vermischt

Tag 10	Tag 11	Tag 12
Frühstück: Haferflocken mit Himbeeren Hartgekochtes Ei **Snack:** Hüttenkäse Tomaten **Mittagessen:** Caesar-Wraps Birnen **Snack:** Fettarmer Mozzarella Karotten **Abendessen:** Gegrillter Fisch mit Spargel Reis **Snack vor dem Schlafen:** Shake mit Wasser vermischt	**Frühstück:** Sandwich mit Wurst, Ei und Käse **Snack:** Hüttenkäse Karotten Äpfel **Mittagessen:** Salat mit Hähnchen und Mandeln mit Weizen-Wraps Grüne Bohnen **Snack:** Mandeln Grüne Paprika Pfirsich **Abendessen**: Teufelszunge mit Balsamico **Snack vor dem Schlafen:** Shake mit Wasser vermischt	**Frühstück:** Müsli Erdbeeren **Snack:** Hüttenkäse Zucchini **Mittagessen:** Wraps mit Hähnchen, Salat und Basilikum Ananas **Snack:** Fettarmer Käse Karotten **Abendessen:** Gemüsepfanne mit Rind Gemischtes Obst **Snack vor dem Schlafen:** Shake mit Wasser vermischt

Tag 13	Tag 14	Tag 15
Frühstück: Erdbeer-Haferflocken Hartgekochtes Ei **Snack:** Mandeln Rote Paprika **Mittagessen:** Thunfisch mit fettarmer Mayonnaise und Weizen-Wraps Äpfel Grüne Bohnen **Snack:** Hüttenkäse Karotten Obst nach Wahl **Abendessen:** Gegrillter Lachs Reis Gebratener Spargel **Snack vor dem Schlafen:** Shake mit Wasser vermischt	**Frühstück:** Geschroteter Weizen Hartgekochtes Ei Obst nach Wahl **Snack:** Mandeln Karotten **Mittagessen:** Hähnchen-Alfredo Gemischtes Gemüse mit fettarmem Dressing Ananas **Snack:** Hüttenkäse Tomaten **Abendessen:** Fisch in Nusskruste mit geröstetem Knoblauch Reis Äpfel **Snack vor dem Schlafen:** Shake mit Wasser vermischt	**Frühstück:** Geschroteter Weizen Rührei Obst nach Wahl **Snack:** Hüttenkäse Tomaten **Mittagessen:** Salat mit Hähnchen und Mandeln mit Weizenbrot Karotten Äpfel **Snack:** Mandeln Rote Paprika **Abendessen:** Würziger Putenhackbraten Süßkartoffel-Auflauf Birnen **Snack vor dem Schlafen:** Shake mit Wasser vermischt

Tag 16	Tag 17	Tag 18
Frühstück: Geschroteter Weizen mit Magermilch Hartgekochtes Ei Blaubeeren **Snack:** Hüttenkäse Rote Paprika **Mittagessen:** Thunfisch-Taschen Tomaten Äpfel **Snack:** Guacamole mit gemischtem Gemüse **Abendessen:** Italienischer Hackbraten Süßkartoffel-Auflauf Obst nach Wahl **Snack vor dem Schlafen:** Shake mit Wasser vermischt	**Frühstück:** Haferflocken Himbeeren **Snack:** Apfel-Haferkleie-Muffins Zucchini **Mittagessen:** Puten-Chili Gemischtes Gemüse mit fettfreiem Dressing Obst nach Wahl **Snack:** Fettarmer Käse Karotten **Abendessen:** Gegrilltes Hähnchen mit Pestosauce Reis Grüne Bohnen Obst nach Wahl **Snack vor dem Schlafen:** Shake mit Wasser vermischt	**Frühstück:** Omelett mit Putenbrust, Mozzarella und Spinat **Snack:** Hüttenkäse Karotten **Mittagessen:** Putenburger auf einem Weizenbrötchen Gegrilltes Parmesan-Gemüse Obst nach Wahl **Snack:** Mandeln Zucchini Obst nach Wahl **Abendessen:** Himbeer-Lachs Reis Obst nach Wahl **Snack vor dem Schlafen:** Shake mit Wasser vermischt

Tag 19	Tag 20	Tag 21
Frühstück: Haferflocken Erdbeeren **Snack:** Hüttenkäse Karotten **Mittagessen:** Hähnchen-Brokkoli-Nudeln Obst nach Wahl **Snack:** Mandeln Rote Paprika Obst nach Wahl **Abendessen:** Kokos-Shrimps Reis Obst nach Wahl **Snack vor dem Schlafen:** Shake mit Wasser vermischt	**Frühstück:** Geschroteter Weizen mit Magermilch Hartgekochtes Ei Blaubeeren **Snack:** Hüttenkäse Rote Paprika **Mittagessen:** Hähnchen-Fajitas Obst nach Wahl **Snack:** Guacamole mit gemischtem Gemüse **Abendessen:** Steak mit Balsamico-Marinade Grüne Bohnen Ananas **Snack vor dem Schlafen:** Shake mit Wasser vermischt	**Frühstück:** Arme Ritter aus Weizen-Toast Gemischte Beeren Magermilch **Snack:** Fettarmer Käse Karotten **Mittagessen:** Hähnchen-Avocado-Wraps **Snack:** Hüttenkäse Rote Paprika **Abendessen:** Lachs mit Zitronen und Kräutern Reis Erbsen **Snack vor dem Schlafen:** Shake mit Wasser vermischt

Tag 22	Tag 23	Tag 24
Frühstück: Frühstücks-Rührei **Snack:** Mandeln Rote Paprika **Mittagessen:** Lasagne mit Pute und Spinat Grüne Bohnen Äpfel **Snack:** Hüttenkäse Karotten **Abendessen:** Gebratener Reis mit Shrimps **Snack vor dem Schlafen:** Shake mit Wasser vermischt	**Frühstück:** Müsli Putenwurst-Pastetchen **Snack:** Mandeln Rote Paprika **Mittagessen:** Gemüsepfanne mit Brokkoli und Shrimps mit Reis **Snack:** Fettarmer Käse Karotten Äpfel **Abendessen:** Putenhackbraten Süßkartoffeln **Snack vor dem Schlafen:** Shake mit Wasser vermischt	**Frühstück:** Geschroteter Weizen mit Magermilch Hartgekochtes Ei **Snack:** Hüttenkäse Zucchini **Mittagessen:** Hähnchen-Bürger Scharfer Brokkolisalat **Snack:** Mandeln Karotten **Abendessen:** Gebackener Lachs mit Spargel und Süßkartoffeln **Snack vor dem Schlafen:** Shake mit Wasser vermischt

Tag 25	Tag 26	Tag 27
Frühstück: Müsli Magermilch Rührei **Snack:** Hüttenkäse Rote Paprika **Mittagessen:** Tex-Mex Mini-Hackbraten Süßkartoffel-Auflauf **Snack:** Salzarmes Trockenfleisch Zucchini **Abendessen:** Heilbutt-Steaks mit Pfeffer Gebackene Süßkartoffel **Snack vor dem Schlafen:** Shake mit Wasser vermischt	**Frühstück:** Haferflocken mit Blaubeeren Hartgekochtes Ei **Snack:** Mandeln Karotten **Mittagessen:** Tomatillo-Burritos mit Bohnen und Pute Gemischtes Gemüse mit fettfreiem Dressing **Snack:** Guacamole mit gemischtem Gemüse Orange **Abendessen:** Krabbenknödel Gemischtes Gemüse **Snack vor dem Schlafen:** Shake mit Wasser vermischt	**Frühstück:** Apfel-Haferkleie-Muffin Hartgekochtes Ei **Snack:** Mandeln Zucchini **Mittagessen:** Knoblauch-Hähnchen-Pizza Gemischtes Gemüse mit fettfreiem Dressing **Snack:** Hüttenkäse Karotten Äpfel **Abendessen:** Fettuccine mit Shrimps und Champignons Gedünstete Brokkoli **Snack vor dem Schlafen:** Shake mit Wasser vermischt

Tag 28		
Frühstück: Omelett mit Putenwurst, Mozzarella und Spinat **Snack:** Fettarmer Mozzarella Karotten **Mittagessen:** Gemüsepfanne mit Hähnchen **Snack:** Guacamole mit gemischtem Gemüse **Abendessen:** Steak mit Pfeffer und Knoblauch Reis Grüne Bohnen **Snack vor dem Schlafen:** Shake mit Wasser vermischt		

Ernährungspläne für Tage mit höherem GI/GL-Wert

Tag 1	Tag 2	Tag 3
Frühstück: Haferflocken Blaubeeren **Snack:** Pute im Salatblatt eingewickelt Birnen **Mittagessen:** Fettarmes Rindfleisch Reis Brokkoli Mandeln Orangen **Snack:** Joghurt Karotten Erdbeeren **Abendessen:** Pikante Nudeln mit Huhn **Snack vor dem Schlafen:** Shake mit Wasser vermischt	**Frühstück:** Pfannkuchen aus Weizenmehl mit Protein-Pulver Orangen **Snack:** Roggen-Cracker mit Pute Äpfel **Mittagessen:** Thunfisch mit fettarmer Mayonnaise Weizenbrot Zucchini Himbeeren **Snack:** Hüttenkäse Erdbeeren Karotten **Abendessen:** A-1 Burger Gebratener Spargel Birnen **Snack vor dem Schlafen:** Shake mit Wasser vermischt	**Frühstück:** Arme Ritter aus Weizentoast mit Beeren Joghurt mit etwas Protein-Pulver **Snack:** Guacamole mit Knäckebrot **Mittagessen:** Salat mit Hähnchen und Mandeln mit Vollkornbrot Karotten Orangen **Snack:** Fettarmer Mozzarella Erdbeeren **Abendessen:** Salatillos mit Rindfleisch mit Weizentortillas **Snack vor dem Schlafen:** Shake mit Wasser vermischt

Tag 4	Tag 5	Tag 6
Frühstück: Heidelbeerpfannkuchen mit Cornflakes **Snack:** Hüttenkäse Erdbeeren Karotten **Mittagessen:** Würziger Puten-Hackbraten 1 Weizenbrötchen Zucchini Birnen **Snack:** Schwarze Bohnen Dip mit Knäckebrot **Abendessen:** Puten Pepperoni Pizza Salat mit fettfreiem Dressing **Snack vor dem Schlafen:** Shake mit Wasser vermischt	**Frühstück:** Arme Ritter aus Weizentoast mit Beeren Joghurt **Snack:** Roggen-Cracker Fettarmer Mozzarella Äpfel **Mittagessen:** Pute auf Weizenbrot Birnen Rote Paprika **Snack:** Hüttenkäse Karotten Pfirsiche **Abendessen:** Rindfleisch-Burritos mit Käse **Snack vor dem Schlafen:** Shake mit Wasser vermischt	**Frühstück:** Sandwich mit Wurst Ei und Käse Äpfel **Snack:** Guacamole mit Knäckebrot **Mittagessen:** Thunfisch mit fettarmer Mayonnaise und Weizen-Wraps Zucchini Birnen **Snack:** Hüttenkäse Tomaten Pfirsiche **Abendessen:** Lasagne Salat mit fettfreiem Dressing **Snack vor dem Schlafen:** Shake mit Wasser vermischt

Tag 7	Tag 8	Tag 9
Frühstück: Kleie-Muffins Orangen Hartgekochtes Ei **Snack:** Mandeln Karotten Birnen **Mittagessen:** Salat mit Hähnchen und Mandeln mit Weizen-Wraps Rote Paprika Erdbeeren **Snack:** Kleie-Muffins Zucchini **Abendessen:** Parmesan, Brokkoli und Hähnchen Äpfel **Snack vor dem Schlafen:** Shake mit Wasser vermischt	**Frühstück:** Apfel-Zimt-Pfannkuchen **Snack:** Hüttenkäse Erdbeeren Karotten **Mittagessen:** Thunfisch auf Weizenbrot Grüne Bohnen Äpfel **Snack:** Mandeln Birnen **Abendessen:** Rindfleisch-Fajita-Burger Scharfer Brokkolisalat **Snack vor dem Schlafen:** Shake mit Wasser vermischt	**Frühstück:** Arme Ritter aus Weizentoast mit Beeren **Snack:** Joghurt mit etwas Protein-Pulver Karotten **Mittagessen:** Einfache Puten-Wraps Birnen Zucchini **Snack**: Hüttenkäse Pfirsiche Karotten **Abendessen:** Mediterranes Hähnchen mit Safran-Couscous **Snack vor dem Schlafen:** Shake mit Wasser vermischt

Tag 10	Tag 11	Tag 12
Frühstück: Apfel-Zimt-Pfannkuchen **Snack:** Haferflocken Äpfel Karotten **Mittagessen:** Kalifornisches Schinken-Sandwich Birnen **Snack:** Hüttenkäse Zucchini Vollkorn-Cracker **Abendessen:** Primavera **Snack vor dem Schlafen:** Shake mit Wasser vermischt	**Frühstück:** Weizenvollkornpfann-kuchen mit Vanille Orangen **Snack:** Fettarmer Käse Karotten **Mittagessen:** Pute auf Weizenbrot Grüne Bohnen Birnen **Snack:** Hüttenkäse Äpfel Zucchini **Abendessen:** Ziti mit Spinat, Cherrytomaten und Gorgonzolasauce **Snack vor dem Schlafen:** Shake mit Wasser vermischt	**Frühstück:** Pfirsichwaffeln **Snack:** Fettarmer Käse Karotten Orangen **Mittagessen:** Wraps mit Hähnchen, Salat und Basilikum Äpfel **Snack:** Hüttenkäse Tomaten Pfirsiche **Abendessen:** Gegrilltes Hähnchen (mariniert in Vinaigrette für eine halbe Stunde) Süßkartoffel-Auflauf **Snack vor dem Schlafen:** Shake mit Wasser vermischt

Tag 13	Tag 14	Tag 15
Frühstück: Arme Ritter aus Weizentoast Rührei **Snack:** Hüttenkäse Zucchini **Mittagessen:** Santa Fe Wraps Orangen **Snack:** Fettarmer Käse Äpfel Karotten **Abendessen:** Hähnchen-Alfredo Salat mit fettarmem Dressing **Snack vor dem Schlafen:** Shake mit Wasser vermischt	**Frühstück:** Arme Ritter mit Himbeeren Hartgekochtes Ei **Snack:** Guacamole mit Knäckebrot Karotten **Mittagessen:** Pute mit Weizen-Wraps Salat mit fettfreiem Dressing Erdbeeren **Snack:** Fettarmer Käse Pfirsiche Zucchini **Abendessen:** Mozzarella Burger Grüne Bohnen Birnen **Snack vor dem Schlafen:** Shake mit Wasser vermischt	**Frühstück:** Pfannkuchen aus Weizenmehl mit etwas Protein-Pulver Obst nach Wahl **Snack:** Joghurt Zucchini **Mittagessen:** Salat mit Hähnchen und Mandeln mit Weizen-Wraps Spargel **Snack:** Mandeln Karotten **Abendessen:** Penne mit Hähnchen Grüne Bohnen **Snack vor dem Schlafen:** Shake mit Wasser vermischt

Tag 16	Tag 17	Tag 18
Frühstück: Äpfel-Haferkleie-Muffins Hartgekochtes Ei **Snack:** Hüttenkäse Pfirsiche Zucchini **Mittagessen:** Puten-Wraps Äpfel **Snack:** Äpfel-Haferkleie-Muffins Karotten **Abendessen:** Puten-Chili Salat mit fettfreiem Dressing **Snack vor dem Schlafen:** Shake mit Wasser vermischt	**Frühstück:** Frühstückssandwich Pfirsiche **Snack:** Fettarmer Käse Äpfel Zucchini **Mittagessen:** Thunfisch-Taschen Grüne Bohnen Erdbeeren **Snack:** Mandeln Birnen Karotten **Abendessen:** Taco-Burger Verschiedenes Gemüse **Snack vor dem Schlafen:** Shake mit Wasser vermischt	**Frühstück:** Pfirsichwaffeln Hartgekochtes Ei **Snack:** Hüttenkäse Birnen **Mittagessen:** Salat mit Hähnchen und Mandeln in Weizen-Wraps Zucchini Äpfel **Snack:** Fettarmer Käse Erdbeeren Karotten **Abendessen:** Putenburger auf einem Weizenbrötchen Gegrilltes Parmesan-Gemüse **Snack vor dem Schlafen:** Shake mit Wasser vermischt

Tag 19	Tag 20	Tag 21
Frühstück: Weizenvollkornpfannkuchen mit Vanille **Snack:** Joghurt Zucchini Blaubeeren **Mittagessen:** Salat mit Hähnchen und Zitrone mit Weizen-Wraps Ananas **Snack:** Mandeln Karotten Birnen **Abendessen:** Hähnchen-Fajitas **Snack vor dem Schlafen:** Shake mit Wasser vermischt	**Frühstück:** Armer Ritter mit Himbeeren **Snack:** Mandeln Karotten Pfirsiche **Mittagessen:** Thunfisch mit fettfreier Mayonnaise und Weizen-Wraps Orangen Karotten **Snack:** Hüttenkäse Äpfel Zucchini **Abendessen:** Hähnchen-Brokkoli-Nudeln Salat mit fettfreiem Dressing **Snack vor dem Schlafen:** Shake mit Wasser vermischt	**Frühstück:** Heidelbeer-Kleie-Muffins **Snack:** Mandeln Äpfel Zucchini **Mittagessen:** Einfache Puten-Wraps Pfirsiche **Snack:** Heidelbeer-Kleie-Muffins Karotten **Abendessen:** Bohnenpfanne mit Tomaten **Snack vor dem Schlafen:** Shake mit Wasser vermischt

Tag 22	Tag 23	Tag 24
Frühstück: Arme Ritter aus Weizentoast Hartgekochtes Ei **Snack:** Joghurt Karotten **Mittagessen:** Thailändischer Rindersalat in Weizen-Wraps Äpfel Salat mit fettarmem Dressing **Snack:** Mandeln Zucchini Birnen **Abendessen:** Gemüsepfanne mit Brokkoli und Shrimps mit Reis Orangen **Snack vor dem Schlafen:** Shake mit Wasser vermischt	**Frühstück:** Kleie Muffins II Beeren nach Wahl Putenwurst **Snack:** Hüttenkäse Pfirsiche Karotten **Mittagessen:** Ranch Wrap mit Hähnchen Erdbeeren Salat mit fettfreiem Dressing **Snack:** Kleie Muffins II Zucchini Äpfel **Abendessen:** Lasagne mit Pute und Spinat Salat mit fettfreiem Dressing **Snack vor dem Schlafen:** Shake mit Wasser vermischt	**Frühstück:** Weizenwaffeln mit Beeren Magermilch **Snack:** Joghurt Karotten **Mittagessen:** Steak-Wrap Grüne Bohnen Himbeeren **Snack:** Fettarmer Käse Zucchini Orangen **Abendessen:** Hähnchen-Bürger Scharfer Brokkolisalat **Snack vor dem Schlafen:** Shake mit Wasser vermischt

Tag 25	Tag 26	Tag 27
Frühstück: Arme Ritter Putenwurst **Snack:** Joghurt Karotten **Mittagessen:** Thunfisch mit fettfreier Mayonnaise und Weizen-Wraps Grüne Bohnen Äpfel **Snack:** Hüttenkäse Pfirsich Zucchini **Abendessen:** Tomatillo-Burrito mit Bohnen und Pute **Snack vor dem Schlafen:** Shake mit Wasser vermischt	**Frühstück:** Frühstücks-Sandwich Äpfel **Snack:** Fettarmer Käse Birnen Karotten **Mittagessen:** Thailändischer Rindfleisch-Wrap Beeren nach Wahl **Snack:** Hüttenkäse Pfirsiche Zucchini **Abendessen:** Würziges Hähnchen-Sandwich mit Koriander-Limetten-Mayonnaise Süßkartoffel-Pommes **Snack vor dem Schlafen:** Shake mit Wasser vermischt	**Frühstück:** Apfel-Kleie-Muffins Magermilch **Snack:** Guacamole **Mittagessen:** Thunfisch mit fettfreier Mayonnaise und Weizen-Wraps Birnen Rote Paprika **Snack:** Joghurt Zucchini **Abendessen:** Knoblauch-Hähnchen-Pizza Salat mit fettfreiem Dressing **Snack vor dem Schlafen:** Shake mit Wasser vermischt

Tag 28		
Frühstück: Weizenvollkornpfann- kuchen mit Vanille Magermilch **Snack:** Hüttenkäse Pfirsiche Zucchini **Mittagessen:** Thunfisch mit fettarmer Mayonnaise und Weizen- Wraps Salat mit fettfreiem Dressing Birnen **Snack:** Mandeln Rote Paprika Ananas **Abendessen:** Gemüsepfanne mit Hähnchen **Snack vor dem Schlafen:** Shake mit Wasser vermischt		

Shake

1 Packung Shakepulver*
225 ml Wasser oder Milch

Anleitung:
Den Packungsinhalt in Wasser oder Milch auflösen, umrühren und genießen!

* Benutze ein herkömmliches Protein-Pulver, von dem Du 30-40 g nimmst. Ich mache bewusst keine Werbung für ein bestimmtes Produkt und gebe bewusst auch keine Empfehlung ab. Besonders geeignet ist zum Beispiel ein Whey-Kasein Gemisch.

Pikante Nudeln mit Huhn

1 Packung Weizennudeln, Penne
½ Tasse italienisches Dressing, fettreduziert
400 g Hühnerbrust ohne Haut oder Knochen, in Würfel geschnitten
140 g Brokkoli-Röschen
1 große rote Paprika, gehackt
1 kleine Zwiebel, dünn geschnitten
1 Teelöffel Petersilie, gehackt
¼ Tasse Parmesan, fettarm

Anleitung:
Die Nudeln kochen, wie es auf der Packung steht. In einer Bratpfanne auf mittlerer Hitze die Hälfte des Dressings erwärmen. Das Fleisch hinzufügen und 5 Minuten braten, bis es gar ist, dabei gelegentlich umrühren. Dann das Gemüse und die Petersilie hinzufügen und 5 Minuten braten, bis das Gemüse weich ist, dabei gelegentlich umrühren. Die Nudeln abtropfen lassen; mit dem Hähnchen aus der Bratpfanne und dem Dressing vermischen. Anschließend mit Käse bestreuen.

Lachs mit Honig und Limette glasiert, dazu Maissalat

4 Esslöffel frisches Olivenöl
1 mittelgroße rote Zwiebel, gehackt
2 große Knoblauchzehen, gehackt
½ Teelöffel gemahlene rote Paprikaflocken
1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel

Messerspitze Salz und Pfeffer
Saft von 2 Limetten
3 Esslöffel Honig
1 Teelöffel Chilipulver
120 – 290 g Lachsfilets
1 rote Paprika, gehackt
300 g Mais
½ Würfel Hühnerbrühe
150 g schwarze Bohnen aus der Dose
2 bis 3 Teelöffel frische Korianderblätter, gehackt
180 g Spinat

Anleitung:
In der Bratpfanne 2 Teelöffel Olivenöl anbraten. Zwiebeln, Knoblauch, rote Paprikaflocken, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer hinzufügen. 3 Minuten kochen lassen, gelegentlich umrühren.

Mit dem restlichen Olivenöl eine weitere Bratpfanne vorheizen. In einer Schüssel den Saft einer Limette mit Honig, Chilipulver, Salz und Pfeffer vermischen. Das Lachsfilet mit der Flüssigkeit ummanteln. Lachsfilets in der Bratpfanne braten und ca. 3-4 Minuten auf jeder Seite kochen lassen.

Paprika und Maiskörner zu den Zwiebeln hinzufügen und 1 Minute kochen lassen. Hühnerbrühe hinzufügen und weitere 2 Minuten kochen lassen. Schwarze Bohnen hinzufügen und kochen, bis die Bohnen warm sind. Bratpfanne von der Hitze nehmen und den Saft der zweiten Limette, Koriander und Spinat hinzufügen. Spinat zusammenfallen lassen, dann abschmecken. Die Lachsfilets mit dem warmen Salat aus Mais und schwarzen Bohnen servieren.

Gegrilltes Steak mit Gemüsesalat

½ Tasse Vinaigrette-Dressing, light
1 Steak ohne Knochen
2 große gelbe Paprika, der Länge nach halbiert
240 g Frühkohl oder Kopfsalat
2 große Tomaten, in Stücke geschnitten
1 rote Zwiebel, dünn geschnitten

Anleitung:
Grill auf mittlerer Hitze vorheizen. 1/3 des Dressings aufbewahren. Mit dem restlichen Dressing eine Seite des Steaks und beide Seiten der Paprika bestreichen.

Steak und Paprika auf den Grill legen, die bestrichene Seite unten. Steak 5 Minuten auf jeder Seite grillen, bis es nach Deinem Geschmack ist. Paprika für 10 Minuten grillen (muss nicht gewendet werden). In der Zwischenzeit den Salat in eine Schüssel geben und mit Tomaten und Zwiebeln vermengen.

Steak entlang der Maserung in dünne Scheiben schneiden; Paprika in Streifen schneiden. Steak und Paprika auf den Salat legen. Mit restlichem Dressing beträufeln.

A-1-Burger

500 g fettarmes Rindfleisch
2 Esslöffel Steaksauce

Anleitung:
Steaksauce mit dem Fleisch für den Burger mischen. Zu Patties formen und grillen, bis sie durch sind.

Gebratener Spargel

680 g Spargel*
Salz
Frisch gemahlener Schwarzer Pfeffer
30 g gemahlener Parmesan

Anleitung:
Ofen auf 200°C vorheizen. Das Backpapier auf dem Backblech dünn mit Fett einsprühen. Die Enden des Spargels abschneiden, die zähe Haut mit einem scharfen Messer abschälen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Gleichmäßig mit Parmesan bedecken und 15 Minuten rösten lassen, bis der Spargel weich ist (Tipp: mit der Messerspitze anstechen).
* Dicker Spargel bringt die besten Ergebnisse. Wenn Du dünnen Spargel verwendest, verkürze die Backzeit auf 10 Minuten. Der Parmesan kann weggelassen werden.

Hähnchen mit Ingwer und Soja

45 ml frisches Olivenöl
680 g Hühnerbrust, in dünne Streifen geschnitten
5 cm-Stück Ingwer, geschält und zerhackt

4 große Knoblauchzehen, gehackt
½ Teelöffel rote Paprikaflocken
6 Frühlingszwiebeln, in 5 cm-Stücke geschnitten, dann der Länge nach in Streifen
60 ml Tamari (dunkle Sojasauce, im Regal für internationale Spezialitäten zu finden)
45 g Honig
1 Eisbergsalatkopf, zerrissen und ohne Herz

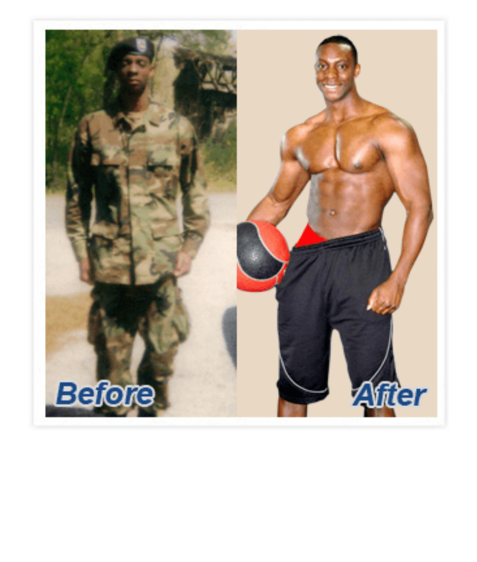
Anleitung:
Eine große beschichtete Bratpfanne auf voller Hitze vorheizen, den Boden mit Olivenöl beträufeln. Das Hähnchen braten und mit etwas Salz und viel schwarzem Pfeffer würzen. 1 Minute unter Umrühren braten, dann Ingwer, Knoblauch und rote Paprikaflocken hinzufügen und weitere 2 Minuten braten.
Frühlingszwiebeln hinzufügen und eine weitere Minute unter Umrühren braten, dann Tamari und Honig hinzufügen, um das Hühnerfleisch zu glasieren. Einen Teller mit Salatblättern bedecken und darauf das Hähnchen servieren.

Joghurt-Parfait

340 g Joghurt
30 g Honig
½ Teelöffel Vanilleextrakt
142 g geschnittene Erdbeeren
142 g frische Heidelbeeren
142 g frische Himbeeren
20 g fettarmes Müsli

Anleitung:
Joghurt, Honig und Vanilleextrakt in einer Rührschüssel vermischen und mit einem Handmixer gleichmäßig verrühren. Erdbeeren und Heidelbeeren gleichmäßig auf 4 Schüsseln verteilen und in jede Schüssel 3 Esslöffel Joghurt geben. Himbeeren gleichmäßig auf die Schüsseln verteilen und mit dem restlichen Joghurt bedecken. Zum Schluss jede Schüssel mit einem Teelöffel Müsli bestreuen.

Ende der Testversion...
laden Sie die Vollprogramm











Topform leicht gemacht

Stefan Kutter

Erfolgreiche Umstellung auf Vitalkost-Ernährung

So wechseln Sie einfach und sicher zu einer natürlich-gesunden Ernährungsweise

Kurzreport



www.stefankutter.de

Für wen ist dieser Report?

Der Report ist ein kostenfreier Auszug des gleichnamigen Buches und Ernährungsprogramms. Das Buch ist für Menschen geschrieben, die ihre Ernährung gesundheitsförderlicher und belebender gestalten wollen.

Es enthält eine Anleitung zur Ernährungsumstellung, durch die sich der Körper sehr schonungsvoll von Folgen belastender Ernährungs- und Lebensweisen befreien kann. Gleichzeitig werden gesundheitliche und mentale Regenerationskräfte wiedererweckt und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert.

Das Grundprinzip basiert auf dem Entschlackungs- und Belebungspotential gut verwertbarer pflanzlicher Kost. Es entspricht jedoch keiner der üblichen Ernährungsphilosophien, sondern hilft dem Anwender, den eigenen inneren Regelmechanismen wie Bauchgefühl und –intelligenz zu folgen und dadurch seine individuellen Bedürfnisse optimal zu befriedigen.

Damit das funktionieren kann, werden zunächst einmal die wichtigsten Stolperfallen in der heute üblichen Ernährungs- und Produktlandschaft aufgedeckt. Der Leser erfährt, was unsere Ernährungsregulation aus dem Tritt bringen und das Feld für Zivilisationskrankheiten öffnen kann. Dazu gehören Zusammenhänge, die bisher eher Insiderwissen waren wie beispielsweise:

- welche die stärksten Nahrungsallergene für unser Nervensystem sind, die teilweise unbemerkt unser Entwicklungs- und Heilungspotential ausbremsen
- welche als äußerst gesund geltenden alltäglichen Nahrungsmittel uns krank machen können, wenn sie falsch kombiniert oder dosiert werden
- mit welchen Kniffen die Ernährungsindustrie moderne Nahrungsmittel so suchtfördernd wie harte Drogen macht und wie man davon loskommt
- wie die verdauungsunterstützenden Effekte des Garens auch bei deutlich tieferen Temperaturen und geringstmöglicher Vitalstoffschädigung erreicht werden können

Die Wissensteile sind durch unterhaltsame Beispiele und das Entlarven verbreiteter Mythen leicht zu lesen und versetzen den Anwender in die Lage, seine aktuelle Ernährungssituation nach professionellen Standards zu bewerten und die eigenen Verbesserungspotentiale zu erkennen.

Der Regenerationsplan hin zur optimalen Versorgung des Körpers orientiert sich an gesicherten Erfahrungen aus den Bereichen der Ernährungsberatung, des personal Trainings, von Wellness- und Antiaging-Kuren sowie Sportlerernährung.

Die Anwender erhalten Starthilfe, um den Regenerationsprozess in Gang zu setzen und Orientierungshilfe, um erfolgreich auf Kurs zu bleiben – egal von welcher Ernährungssituation sie starten.
Das Programm ist darauf ausgelegt, die Auswirkungen selbst jahrelanger Fehlversorgung Schritt für Schritt auszugleichen, ohne dabei Mangelerscheinungen oder Umstellungskapriolen zu riskieren.

Sicherheit, Praktikabilität und ein gutes Bauchgefühl haben dabei oberste Priorität!



Die Anwender können die Geschwindigkeit ihrer Fortschritte selbst bestimmen und wissen dank der Erfolgskontrollen immer, wo sie gerade stehen und was es eventuell noch zu beachten gilt, bevor sie ihre Ernährung auf das jeweils nächste Level bringen.
Die Vorteile dieser Vorgehensweise gegenüber Diät- und Fastenplänen sind:

- ✓ **bessere Energieversorgung** statt Verzicht oder gar Mangelerscheinungen
- ✓ **hoher Genuss mit freier Nahrungswahl** statt Vorgaben nach striktem Plan
- ✓ **stetige Verbesserung des Wohlbefindens** statt Rückschläge im Jo-Jo-Stil
- ✓ **günstige und verbreitete Lebensmittel** statt teurer Pülverchen

Falls Sie, lieber Leser, sich dazu entscheiden, das Ernährungsprogramm auszuprobieren, dann benötigen Sie dafür kein großes Budget, sondern können im Gegenteil sogar Zeit und Geld einsparen - während Sie gesünder, kräftiger und beweglicher werden und gleichzeitig Ihr Genusslevel steigern.
Das alles klingt sehr ambitioniert und Sie dürfen tatsächlich viel erwarten - aber es gibt bekanntlich nichts Gutes, außer man tut es.
In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Spaß und Erfolg mit dem Report!

Stefan Kutter,
Ärztlich geprüfter Ernährungsberater, Managementberater und zertifizierter Life Coach

Hinweise und Haftungsausschluss

Gesundheit
Dieses Programm dient lediglich zu Ihrer Information. ***Es ist kein Ersatz für ärztlichen Rat!***
Das kritische Hinterfragen der Aussagen und Empfehlungen in diesem Programm ist erwünscht und notwendig. Die Aussagen erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit oder medizinischen, wissenschaftlichen oder gesellschaftlichen Konsens, weswegen ich ausdrücklich ***jede Verantwortung und Haftungsansprüche für mögliche Gefahren und Schäden bei der Nutzung ausschließe****.*

Gleichberechtigung
Die Objekt- und Rollenbezeichnungen sind wegen besserer Lesbarkeit auf das jeweilige grammatikalische Geschlecht beschränkt.

Urheberrecht

Kompakt-Version 2 vom 30.07.2013



Inhaltsverzeichnis



Über die Reihe „Topform leicht gemacht“

Die wichtigsten Impulse und Techniken für die erfolgreiche Selbstverbesserung fallen in die Bereiche der **körperlichen Bewegung, der Ernährung und der geistigen Einstellung**.
Wenn Sie nur leichte Verbesserungen in allen drei Bereichen realisieren, können Sie eine Positivspirale in Gang bringen, die Sie zwanglos und stetig Ihren Zielen näher bringt. Dafür braucht es keinen persönlichen Trainer oder besondere Selbstmotivation: stetige Erfolge sind die beste natürliche Motivation.
Sie brauchen auch keine „wunderbaren“ Geräte, Pillen, Pülverchen oder seltene Superfoods. Alles was Sie brauchen sind die richtigen Informationen, die Ihnen dabei helfen, die üblichen Belastungen und Selbstblockaden zu erkennen und zu vermeiden oder aufzulösen.
Es sind viele Fehlinformationen und widersprüchliche Empfehlungen über gesunde Lebensweisen im Umlauf. Vieles vermeintliche Wissen ist heute bereits überholt, gilt nur eingeschränkt, beruht auf Spekulation oder wurde schlicht mit der Absicht der Geschäftemacherei in Umlauf gebracht.
Diese Programmreihe ist mit dem Anspruch entstanden, die Widersprüche verschiedener Ernährungsempfehlungen aufzuklären und Ihnen zu zeigen, wie Sie Ihren ganz persönlichen **Weg zu höchstem Wohlbefinden** gehen können.

Unser Ziel: Transformation zu anhaltend höherem Wohlbefinden – mit minimalem Aufwand, hoher Sicherheit und selbstverstärkender Dynamik

In den Programmen zu Ernährung, Bewegung und mentaler Entwicklung wird ganz sicher nicht die Welt neu erfunden – im Gegenteil: hier finden Sie sorgfältig kombinierte Kerninhalte bewährter und effektiver Selbstverbesserungstechniken: Methoden, die wirklich funktionieren und praxistauglich sind.

Die Inhalte sind in einer ausgewogenen **Mischung aus Faktenpräsentation, fundierter Erklärung und praktischer Anleitung** so aufbereitet, dass Sie selbst die Führungsrolle im Veränderungsprozess übernehmen können. Notwendige Grundlagen werden anhand von bildhaften Beispielen ausführlich genug dargestellt, damit Nutzen und eventuelle Risiken der Anwendung klar werden. Für eine tiefere Auseinandersetzung mit spannenden Themen werden jeweils am Abschnittsende Links zu Literaturempfehlungen aufgeführt.
Auch wenn die Inhalte der Reihe auf den Errungenschaften vieler Vordenker, Koryphäen und Praktiker basieren - der Grundsatz aller Empfehlungen in den Programmen lautet **„Kein Experte der Welt kann mehr über Ihre tiefsten individuellen Bedürfnisse wissen als Sie selbst bzw. Ihre eigene Intuition!“** Der Trick besteht darin, der Intuition Raum zu verschaffen, ihre Signale deuten zu lernen und diese möglichst intelligent zu nutzen bzw. zu befolgen. Dazu braucht es neben Ihrem Willen zur Weiterentwicklung eine konkrete Starthilfe. Genau das bieten die drei Programme dieser Reihe:

Über die Ernährung bestimmen wir sprichwörtlich, woraus wir gemacht sind und wie sich Körper und Geist entfalten können.

Die richtige Bewegung ist der Schlüssel zu dauerhaft hoher Vitalität und Leistungsfähigkeit. Egal wie gut die Ernährung oder die geistige Verfassung sind: schon wenige Minuten

effizientes Training in der Woche können deutliche Verbesserungen des Allgemeinbefindens bewirken.

Die geistige Einstellung bestimmt unser Gefühlsleben und dadurch unsere Gesundheit und unser Erfolgspotential in entscheidendem Maße. Wir können lernen, unsere Gedankenmuster und sogar Stimmungslagen bewusst zu hinterfragen und konstruktiv nach unseren eigenen Vorstellungen zu gestalten.

In der Praxis sind die drei Themenbereiche so stark verwoben, dass sie kaum losgelöst voneinander erfasst werden können. Das Thema Ernährung bietet sich als Einstieg an, weil die schrittweise Verbesserung der Ernährungssituation wichtige Grundlagen schafft, um auch in den anderen Bereichen erfolgreich und sicher voranzukommen.

Bevor Sie mit dem Lesen beginnen und mit dem Ernährungsprogramm starten, notieren Sie sich bitte Ihre wichtigsten Ziele.
Falls Sie sich darüber noch keine Gedanken gemacht haben, dann notieren Sie sich doch einfach die ersten konstruktiven Ideen, die Ihnen zur Verbesserung Ihres Wohlbefindens spontan einfallen - hier im Buch bzw. Ausdruck, auf einem Notizblatt, in Ihrem Telefon oder einer Mail an sich selbst. Im Multimediapaket der Topform-Reihe ist auch eine druckbare Checkliste zur Zieldefinition und Erfolgsübersicht enthalten: Topform-Set auf stefankutter.de/topform

____

Sicherlich ist Leidensdruck nach dem Motto „ich muss endlich Zustand XY loswerden“ ein starker Antrieb. Inspirierender sind allerdings positive Ziele, die auch tatsächlich messbar sind.
Sie kennen sicherlich den Erleichterungseffekt, der eintritt, wenn Sie ein zu altes technisches Gerät endlich gegen ein neues, besseres ausgetauscht haben und mit den neuen Vorteilen vertraut werden. Vorher haben Sie mitunter täglich Nerven, Energie und Zeit mit dem Alten verschwendet, sind aber vielleicht aus Scheu vor der Umgewöhnung oder der Investition mit der Einstellung „das geht schon noch eine Weile“ verblieben.

Die meisten Menschen wechseln erst notgedrungen, wenn das alte Gerät endgültig kaputt gegangen ist. Erst dann entdecken sie, wie viel schneller, angenehmer und effektiver sie mit dem Neuen unterwegs sind und können sich schon nach kurzer Zeit ein Leben ohne die neue Errungenschaft kaum noch vorstellen. Mit Techniken für eine gesündere Lebensweise ist es ähnlich. Klare und attraktive Ziele sind ungeheuer nützlich für alle Verbesserungen, die über das bloße Beheben von Schäden hinausgehen und sie sind die vorantreibende Inspiration für die Wechsel- bzw. Transformationsphase.

Einführung in das Ernährungsprogramm

Du bist, was du isst. Gesünder und lebendiger zu essen, bedeutet fast automatisch auch gesünder und lebendiger zu werden.

Die Empfehlungen in diesem Programm sind darauf ausgelegt, die negativen Folgen jahrelanger belastender Ernährungsgewohnheiten abzubauen und die Grundlage für einen florierenden Stoffwechsel zu schaffen.

Ein einleitender Hinweis ähnlich den Warnungen auf der Verpackung von Gesundheits-produkten ist auch für unser Vorhaben angebracht. *Die Verbesserung Ihrer Ernährung ist kein Ersatz für eine insgesamt gesunde Lebensweise mit ausreichend Schlaf, Bewegung und sozialem Wohlbefinden*.

Durch den hohen Stellenwert der Ernährung für unsere Lebensqualität und den Fakt, dass „gesunde Ernährung" kontrovers diskutiert und praktiziert wird, haben sich vielfältige Ernährungs- und Lebensstiltrends herausgebildet. Einige Vertreter dieser Lehren oder Ideale erheben sogar den Anspruch auf Allgemeingültigkeit. So entsteht zwischen den Anhängern der jeweiligen Überzeugungen ein teilweise erhebliches Konfliktpotential:

Low Carb gegen **High Carb Diäten:** die einen verteufeln Kohlenhydrate (engl. Carbohydrates) nahezu, andere empfehlen sie als optimalen Treibstoff
Paleo-Jünger gegen **Nahrungs-Designer:** die einen glauben an die Steinzeit-Diät (engl. Paleolithic Diet) oder Urkost – andere optimieren Nahrung nach modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen auch mit industriellen Produkten
Low Fat gegen **High Fat:** die einen sehen im Fett primär eine gesundheitsbelastende Kalorienbombe – andere empfehlen Fett als Brennstoff sogar zum Abnehmen
Vegetarier gegen **Fleischesser:** der Klassiker…
Veganer gegen **Vegetarier:** Lakto-Vegetarier essen auch Milchprodukte - Veganer lehnen alle tierischen Erzeugnisse ab
Rohköstler gegen **Kochköstler:** mit dem Streit, wie förderlich das Garen der Nahrung ist
Fruitarier gegen **Mischköstler aller Fraktionen:** Fruitarier sind quasi die Fundamentalisten unter den Veganern, die ausschließlich Früchte und ggf. Samen als Nahrung akzeptieren **usw.**

Dazu gibt es verschiedenste Mischgruppen und am Ende sieht kaum noch jemand richtig durch. Jeder „Fraktionsangehörige" ordnet eigene Erfolge seiner Ernährungsform zu und sieht Schwächen Anderer als Bestätigung der vermeintlichen Ernährungsfehler.
Viele Menschen verlieren in diesem Zirkus die Motivation, sich intensiver mit dem Thema Ernährung auseinanderzusetzen. Entweder richten Sie sich nach der offiziell empfohlenen Ernährungspyramide, oder sie leben einfach nach dem Motto „gesund ist, was schmeckt". Beide Wege führen angesichts des heute überwiegend hochverarbeiteten und profitoptimierten Nahrungsangebotes auf Dauer sehr wahrscheinlich zu Problemen.

Im Motto „gesund ist, was schmeckt“ steckt schon eine gewisse Weisheit, denn das Bestreben nach optimaler Ernährung ist jedem Menschen bereits angeboren: Geschmackssinn, Appetit und Bauchgefühl sind unsere eingebauten Regler für die Nahrungsaufnahme.
Ich behaupte: Unsere natürlichen Regler sind lediglich verstellt und fehlgeleitet durch unnatürliche Einflüsse. Ernährungspläne sind erfahrungsgemäß auf Dauer kein Ersatz für die körpereigene Regulation. Deshalb machen wir uns hier schrittweise daran, unser natürliches Regelsystem bewusst wieder einzupegeln.
Der Stufenplan dieses Programms, die vorbereitenden Informationen und die Rezepte werden Ihnen dabei helfen, Ihre individuellen Nahrungsbedürfnisse wieder zu entdecken und zu befriedigen - auch entgegen möglicherweise belastender, fehlleitender oder limitierender Gewohnheiten, Beeinflussungen und Glaubenssätze.
Wir werden also unsere bewusste Intelligenz und die besten verfügbaren Informationen nutzen, um unsere Bauchintelligenz wieder zu aktivieren. So schaffen wir eine ungezwungene Nahrungsregulation, die selbst in der heutigen hochgradig manipulierten Welt wieder intuitiv und mit Genuss funktioniert.

Unsere natürlichen Nahrungsregler sind verstellt ...strikte Ernährungspläne taugen aber nicht als Ersatz.

Sogar ein ehemaliger Vorstand der Deutschen Gesellschaft für Ernährung hat vor laufender Fernsehkamera gefordert, dass wir wegkommen sollten von verallgemeinerten Ernährungsvorgaben - zugunsten von individualisierten oder zumindest individualisierbaren Empfehlungen.

Das hier vorgestellte Programm gibt Ihnen Antworten auf folgende Fragen:

1. Woran erkennen Sie, welche und wie viele Nährstoffe Ihr Körper braucht?
2. Welche Gefahren drohen bei einer Ernährungsumstellung?
3. Wie können Sie schonend und angenehm Ihre Ernährung umstellen?
4. Welche der verbreiteten Nahrungsmittel sind besonders wertvoll?
5. Wie können Sie gesündere Varianten bekannter Gerichte einfach selbst kreieren?

Das Programm ist entsprechend dieser Fragen gegliedert:
Das **erste Kapitel** klärt Irrtümer und Widersprüche verbreiteter **Ernährungsmythen** auf und liefert ein anschauliches Bewertungssystem für den Nährwert von Nahrungsmitteln.

Das **zweite Kapitel** liefert entscheidendes **Grundwissen** für die spannende Herausforderung, allein durch die Umstellung der Ernährung den Körper zu entgiften. Der Ansatz "probieren geht über studieren" hat sich bei Ernährungsumstellungen in der Praxis häufig als fataler Irrweg herausgestellt. In einer guten Ernährungsberatung können individuelle Faktoren wie Vorerkrankungen, Ernährungsfehler, Fitnesslevel und Mangelerscheinungen als Ausgangsbasis für Empfehlungen berücksichtigt werden. In diesem Selbsthilfeprogramm ist das nicht gegeben, also gehen wir „auf Nummer sicher“, indem wir wichtige Stoffwechselvorgänge verstehen lernen. Den eigentlichen



Ernährungsempfehlungen ist deshalb eine kompakte Beschreibung von Entschlackungs- und Entgiftungsprozessen sowie der Rolle des Immunsystems vorangestellt.

Das **dritte Kapitel** ist mit dem **Stufenplan** die eigentliche Anleitung zur Nahrungsoptimierung. Die Herausforderung für diesen Punkt war, ihn passend für jede Ausgangssituation zu machen, egal ob Sie bereits gesund leben und lediglich noch etwas frischer aussehen wollen oder sich aus einem Tief befreien wollen. Die Anleitung ist als Stufenplan entworfen, den Sie schrittweise bis zum gewünschten Ergebnis befolgen können.

Das **vierte Kapitel** über **Superfoods** ist eine kleine Nährstoffkunde am Beispiel hochpotenter, aber weit verbreiteter und relativ günstiger Lebensmittel. Das Wissen um die besonderen Inhaltsstoffe und deren Verhältniswerte der Vertreter dieser Bestenliste ist besonders interessant, um dem Ideal einer ergänzungsmittelfreien Ernährungsweise näher zu kommen.

Das **fünfte Kapitel** enthält **Rezepte,** die Sie als Inspirationsquelle für die genussvolle Realisierung des Stufenplans nutzen können. Hier sind vorwiegend einfache und praxistaugliche Vitalkostrezepte aus leicht verfügbaren Lebensmitteln mit vielfältigen Variationsempfehlungen zusammengestellt.

Der letzte Abschnitt hilft Ihnen bei der harmonischen Abstimmung mit Ihrem persönlichen Umfeld.

1 Was uns wirklich nährt: zwischen Mythen und Fakten

Egal wie vollmundig die Ankündigungen und wie überzeugend die Studienergebnisse, Argumentationen und Präsentationen für ein bestimmtes Ernährungssystem sind: es gibt bisher noch keinen Ernährungsplan, der langfristig für jeden Menschen funktioniert UND hohe Gesundheit und Vitalität sicherstellt.
Die ernüchternde Wahrheit ist: trotz jahrhundertealter Heilslehren und intensiver wissenschaftlicher Forschung sind die Vorgänge in unserem Körper immer noch nicht erschöpfend verstanden. Vielmehr geraten Wissenschaftler regelmäßig in blankes Staunen, wenn Sie neue Wirkmechanismen entdecken und dadurch automatisch frühere Annahmen als falsch beweisen. Etwas flapsig formuliert bedeutet das: „Der aktuelle Stand der Wissenschaft ist der aktuelle Stand des Irrtums.“
Eine gute Ernährungsberatung orientiert sich deshalb zwar meist grundlegend an einem Ernährungssystem, ist aber immer offen und flexibel genug für ein Herantasten an die individuellen Probleme und Bedürfnisse. Je mehr Grundwissen, Erfahrung und Einfühlungsvermögen einerseits und Offenheit sowie Veränderungsfähigkeit andererseits eingebracht werden, desto leichter werden die individuellen Probleme aufzuspüren und aufzulösen sein. Letzteres schafft der Klient allerdings selbst - der Berater ist lediglich Impulsgeber. Nach diesem Prinzip können wir eine Checkliste zur Eigenoptimierung aufstellen und abhaken und uns dabei dem Ideal der funktionierenden Selbstregulation stetig annähern.
Die Devise dafür lautet: **so einfach wie möglich – so genau wie nötig.**
Ich lade Sie also ein, alles Komplizierte und Widersprüchliche, was Sie bezüglich der Ernährung derzeit möglicherweise beschäftigt, zunächst einmal auszublenden und sich auf ein paar Vereinfachungsmodelle einzulassen.

„erst reinigen, dann auffüllen“

Zur Vereinfachung der Problematik können wir unsere Nahrung als ein Gesamtpaket betrachten, das in unserem Körper nicht nur wie in einer Maschine verbrannt und eingebaut wird, sondern als etwas mit einem Informationsgehalt und einer gewissen Lebenskraft. Getreu dem Grundsatz „kein Ding ist ohne Gift“ gehen wertvolle Nahrungsbestandteile und angenehme Wirkungen jedoch auch mit Belastungsfaktoren einher. Um dem Körper eine Chance zu geben, sich von jahrelanger Belastung zu erholen, kümmern wir uns darum, den Körper umfassend und möglichst schonend zu entschlacken und die Wertspeicher wieder aufzufüllen. Die folgenden Abschnitte helfen Ihnen beim Einschätzen der Wert- und Belastungsfaktoren.

Brennwert vs. Vitalwert

Der Brennwert allein ist kein hinreichender Gradmesser für den Nährwert einer Mahlzeit – oft sogar im Gegenteil: mitunter verbraucht der Körper sogar noch eigene Nährstoffe für die Verdauung, Verbrennung und Entsorgung von Nahrungsmitteln mit hohem Brennwert und geringem Vitalstoffgehalt.
In den Medien wird dafür oft der Begriff "leere Kalorie" verwendet. Er soll das Problem des fehlenden Nährwertes bzw. des Kalorienüberhangs verdeutlichen. Meines Erachtens ist der Begriff jedoch eher irreführend - er klingt unproblematisch, so als bringe die Kalorie nur keine Extras mit, außer dem Brennwert, den wir ja vermeintlich unbedingt brauchen.
Die Wissenschaft ist sich heute nicht mehr einig, ob der Brennwert der Nahrung unsere

alleinige Energiequelle ist, aber selbst wenn wir erst einmal davon ausgehen, dann müssen wir die Qualität des Brennstoffs berücksichtigen.

Bisherige Kennwerte zur Ergänzung des Kaloriengehaltes sind Aufschlüsselungen der
- einzelnen **Vitamine** und Haupt**mineralien**,
- **Makronährstoffe in Zucker, Eiweiße und Fette**
- der **Ballaststoffgehalt** und
- manchmal noch **die glykämische Last** bzw. die Wirkung auf den Blutzuckerspiegel**.**

Diese sind Werte bei der Nahrungsauswahl im Alltag nicht sonderlich hilfreich oder praktikabel.

„Das wichtigste Kriterium ist die Lebendigkeit."

Woran erkennen wir vitalitätssteigernde Nahrung?
Das wichtigste Kriterium ist die **Lebendigkeit**. Wenn die
- Zellen und Pflanzenkeime noch leben,
- möglichst geringe Zeit vom Feld oder Garten zum Mund vergeht,
- die Lagerung und Zubereitung möglichst kurz ist und schonend erfolgt,

dann haben wir ein vitalitätsförderndes Lebensmittel – WENN es verträglich für uns ist. Wenn wir lebendige Nahrung aus einer vielfältigen Palette auswählen und essen, dann haben wir auch automatisch ein günstiges Verhältnis der Kalorienträger Fett, Eiweiß und Kohlenhydrate untereinander als auch relativ zum Vitalstoff- und Wassergehalt. Die Natur stellt die Stoffe in der richtigen Kombination für unsere Zellen zur Verfügung. Wir müssen uns also gar nicht weiter um stoffliche Details kümmern. **Die wichtigsten lebendigen Lebensmittel sind möglichst reif geerntetes Obst und frisches Gemüse, insbesondere grünes Blattgemüse.**

Die Grundauswahl verschiedener Sorten etc. können Sie zunächst nach Ihren Gewohnheiten, Vorlieben und nach Bauchgefühl vornehmen. Bewusst müssen wir am Anfang lediglich die Lebendigkeit und Verträglichkeit bewerten.

Woran erkennen Sie Lebendigkeit beim Einkaufen?
Die meisten **Gemüse** beginnen sofort nach der Ernte ihre Lebenskraft zu verlieren. Deutlichstes Symptom ist der Verlust der Spannkraft der Zellen durch Wasserverlust. Natürlich angebautes Gemüse, das auch ohne Kühlung, Plastikverpackung und Wasservernebler noch knackig ist, sollte auch lebendig sein.
Der Vitalstoffverlust durch Lagerung und Transport kann jedoch bereits dramatische Ausmaße erreicht haben, bevor deutlich erkennbare Alterungs- oder Verderblichkeitsanzeichen erkennbar sind. Erkundigen Sie sich also wenn möglich über den Erntezeitpunkt.

Bei **Obst** ist das wichtigste Kriterium der Reifegrad bei der Ernte: viele Wertstoffe entstehen erst in den letzten Tagen vor der Vollreife an der Pflanze.

Die **Lebendigkeit** zu bewerten, ist also schon eine Herausforderung – wenn Sie zusätzlich den Gehalt an Vitalstoffen bewerten wollen, können Sie sich am Gesamtgehalt der Mineralstoffe orientieren. Die folgende Tabelle zeigt die Mineralien/Brennwert-



Verhältnisse der im Abschnitt Superfoods vorgestellten Lebensmittel anhand des Vergleiches mit gekochtem Reis. Die absoluten Werte sind aus verschiedenen Nährwertdatenbanken zusammengetragen und beziehen sich auf jeweils 100 Gramm.

Nahrungsmittel roh	**Brennwert (Kcal)**	**Mineralien (mg)**	**Verhältnis Mineralien : Brennwert**	**Anteil des Brennwertes aus Protein (%)**
Basmatireis gekocht	*131*	*120*	*0,9*	*6,8*
Gurke	15	590	39,3	15,5
Möhre	26	860	33,1	16,0
Steckrübe	29	760	26,2	22,4
Staudensellerie	17	1090	64,1	31,2
Sprossen (Mungobohne)	24	400	16,7	57,4
Tomaten	17	600	35,3	24,7
Banane	96	830	8,6	5,5
Apfel	54	300	5,6	2,3
Zitrone	56	500	8,9	6,9
Himbeeren	34	500	14,7	19,2
Datteln	280	1180	4,2	2,9
Spinat	17	1500	88,2	66,2
Petersilie	53	1600	30,2	34,6
Wildkräuter (Brennnessel)	49	1500	30,6	46,3
Avocado	217	1350	6,2	3,5
Kokosnuss	358	1118	3,1	4,3
Cashewkerne	568	2890	5,1	12,2
Mandeln	590	2650	4,5	14,8
Buchweizen, geschält	340	1750	5,1	11,8
Hanfsamen, ungeschält	471	5600	11,9	19,4
Leinsamen, ungeschält	371	3600	9,7	12,8

Es ist schon überraschend, wie weit die Unterschiede im Mineralverhältnis reichen. Sogar die Kalorienbombe Dattel hat viermal mehr Mineralien pro Kalorie als geschälter Basmatireis und Spinat hat nahezu hundertmal mehr. Im Abschnitt Superfoods finden Sie zu jedem Lebensmittel ein Diagramm, das die Zusammensetzung nach Wassergehalt, Ballaststoffen, Mineralien und Makronährstoffen übersichtlich aufschlüsselt.

Der stärkste **Indikator für die Verträglichkeit** ist Ihr Gefühl, wie schnell und leicht Sie ein lebendiges Nahrungsmittel oder eine Zubereitung verdauen können, wie gut es Ihnen schmeckt und wie zufrieden Sie damit sind.
Achten Sie bei der Beurteilung der Verträglichkeit auch auf die Nahrungskombinationen. Unser Magen tendiert dazu, die einzelnen Gänge einer Mahlzeit eher der Reihe nach zu verdauen, anstatt alles zu vermischen. Es macht also durchaus Sinn, zuerst die Dinge zu essen, die am schnellsten verdaut werden, um keinen Stau zu erzeugen.

Fassen wir zusammen: der Vitalwert kann vereinfacht aus Lebendigkeit und

Mineralverhältnis abgeleitet werden und wer gesünder oder fitter werden will, der braucht einen deutlich höheren Vitalwert in der Ernährung als zuvor.

„Der weiße Mann wird einmal vor vollen Tellern verhungern.“

In Punkto Vitalwert ergibt sich beim Angebot in heutigen Discountern und Supermärkten ein erschreckendes Bild. Es braucht schon ein wenig detektivisches Talent und Kreativität, um bessere Quellen zu finden bzw. die Perlen herauszufischen. Das lohnt sich aber unbedingt!
Vorerst ist uns schon geholfen, die Vitalwert-Negativrekorde zu meiden. Von nordamerikanischen Ureinwohnern soll folgender Spruch stammen: „Der weiße Mann wird einmal vor vollen Tellern verhungern.“ Genau diesen Zustand haben wir heute im Grunde genommen schon erreicht: Menschen leiden an Mangelernährungssymptomen während sie verzweifelt bis zur Bewegungsunfähigkeit versuchen, ihren Vitalstoffbedarf aus der meist wertarmen Supermarkt- und Systemgastronomiekost zu decken.

Zur Verdeutlichung der Problematik können wir das Bild des **Schweröls** nutzen. Schweröl dient Schiffen als energiedichter Treibstoff, der für Hochseefahrten in rauen Mengen gebunkert und in riesigen Kolbenmotoren verbrannt wird. Woanders könnte man es auch nicht ohne regelmäßige Maschinenschäden verbrennen - Schiffe sind quasi die Müllverbrennungsanlagen der Mineralölindustrie. Das Schweröl verbrennt derart schlecht und unsauber, dass früher Schiffe anhand ihrer Rauchfahnen am Horizont schon aus großer Entfernung geortet werden konnten. Es enthält Unmengen an Schwefel und anderen Säurebildnern, Giften und Teerstoffen. Seine Verbrennung trägt einen deutlichen Teil an der Luftverschmutzung und Säurebelastung der Meeresgebiete bei.

Viele Nahrungsmittel, die heute wie selbstverständlich im Umlauf sind, hätten im übertragenen Sinn die Kategorisierung als Schweröl verdient: **sie werden deutlich säureüberschüssig verbrannt, verbrauchen körpereigene Vitalstoffe für die Verwertung und Entsorgung oder werden vom Körper aus schierer Verzweiflung einfach nur gebunkert**. Bekommen wir zu viel davon, verliert der Organismus dramatisch an Leistungsfähigkeit, schwemmt auf oder magert in selteneren Fällen ab, wird krank oder zeigt Ausfallerscheinungen.

Mythos Nr. 1: wir brauchen reichlich Protein

Der Eiweißbedarf an sich ist überschaubar: die üblichen Empfehlungen - mit Sicherheitsaufschlägen für besonderen Bedarf und Wertverlust durch die Zubereitung - reichen von einem halben bis zu einem Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht täglich. Ein 70 kg schwerer Mensch ist demnach mit gut 50 g Eiweiß täglich gut versorgt, was bei einem Gesamtbrennwert von rund 2000 Kalorien etwa 10 % der Gesamtkalorien ausmacht. Eiweiße haben wie Kohlenhydrate ca. 4 kcal/g, Fette haben 9 kcal/g.
Einige Ernährungsempfehlungen sind sogar deutlich geringer: bei ausreichender Energie- & Vitalstoffversorgung verbraucht bzw. verbrennt der Körper nur sehr wenig Eiweiß: aktuelle Schätzungen reichen bis auf 2 Gramm täglich herunter.

Wenn Sie sich die Nährwerttabelle vom vorherigen Abschnitt noch einmal vergegenwärtigen, dann ist der Anteil von 10 % Proteinen am Gesamtbrennwert schon mit Reis und Gemüse locker zu erreichen – ohne die reichen Quellen wie grünes Blattgemüse, Samensprossen und Nüsse mit zu berücksichtigen.

Fazit
Wenn Sie weniger isolierte, konservierte und raffinierte Zutaten akzeptieren, sondern vorwiegend lebendig essen – mit einem hohen Gemüse- und Grünanteil, dann müssen Sie sich um den Proteingehalt Ihrer Nahrung und die Verwertbarkeit des Proteins keine Sorgen machen! Im Gegenteil: Sie erhalten dann tendenziell leicht verdauliche und sehr hochwertige Nähr- und Brennstoffe.

Mythos Nr. 2: die gesunden Pflanzenöle

Öle und Fette kommen in modernen Lebensmitteln gut getarnt daher: als Bestandteil in Teigwaren, Soßen, Dressings, Süßspeisen etc. Die hohe Kaloriendichte (ein Esslöffel Öl hat immerhin genauso viele Kalorien wie ein großer Mischsalat) lässt das Brennwertverhältnis schnell unbemerkt entgleisen.
Das erste Problem ist also, dass wir – begünstigt durch das positive Image der Pflanzenöle – bis zu 50 % unserer **täglichen Brennwertmenge** in Form von Fetten zu uns nehmen. Das ist mehr als zu den Zeiten, in denen Sahne, Schmalz und Würste groß in Mode waren. Empfehlenswert sind bis zu 20 % der Kalorien aus physiologisch wertvollen Fetten.

Damit kommen wir zum zweiten und deutlich weniger bekannten Problem der Pflanzenöle: deren **Fettsäurezusammensetzung**. **Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren** mit dem guten Medienimage sind ein Hauptbestandteil der meisten Pflanzenöle. Sie sind sicherlich ein wichtiger Vitalstoff, aber auch hier gilt: die Dosis macht's! Diese Fettsäuren sind bekannt unter den Bezeichnungen Omega 6 und Omega 3. Beide gelten als essenziell. Die Angaben über den täglichen Mindestbedarf reichen von

- 2 bis 10 Gramm für Omega-6-Fettsäuren und
- 0,4 bis 1,5 Gramm für Omega-3-Fettsäuren.

Das sind Mengen im Teelöffelbereich!
Schon wenig mehr und der Segen kann zum Fluch werden:
Omega-6-Fettsäuren konkurrieren im Körper mit den Omega-3-Fettsäuren um Verwertungswege, wirken immunstimulierend, **also entzündungsfördernd** und können die Hormonregulation des Körpers stören.

Das Verhältnis der beiden Fettsäureklassen in lebendiger Frucht- Grün- und Gemüsenahrung liegt durchschnittlich bei **1:1** und dieses Verhältnis sollten wir auch für unsere Ernährung anstreben. Nun sind aber verbreitete Öle wie Sonnenblumen-, Distel- und auch Olivenöl nahezu frei von Omega-3-Fettsäuren. Sonnenblumenöl hat einen **Omega-6-Anteil von bis zu 80%!**
Kein Wunder also, dass wir in westlichen Industrienationen ein durchschnittliches Verzehrverhältnis **von 20- bis 50-mal mehr Omega-6-Fettsäuren auf sehr hohem Mengenniveau** erreichen!
Die Empfehlung zur Menge der essenziellen Fettsäuren sollte also nicht unbedingt lauten



„mehr Omega 3“ sondern **„weniger Omega 6 und Transfette - dafür mehr Frischkost mit lebendigen Pflanzenzellen“**. Die Lebendigkeit und ein hoher Frischegrad sind wichtig, da die ungesättigten Fettsäuren sehr reaktionsanfällig sind und schnell zu wertlosen oder gar gefährlichen Verbindungen oxydieren.
Im Kapitel Superfoods finden Sie konkrete Angaben über die Omega-3-zu-Omega-6-Fettsäurenverhältnisse der dort beschriebenen Lebensmittel.

Mythos Nr. 3: die guten Faserstoffe

Die westlich-industrialisierte Durchschnittsbevölkerung nimmt deutlich weniger Ballaststoffe im Verhältnis zum Brennwert zu sich, als von den Ernährungsgesellschaften empfohlen wird. Dieses Ungleichgewicht wird als Ursache vieler verbreiteter Gesundheitsprobleme betrachtet.
Was jedoch noch relativ unbekannt ist: die wasserlöslichen Ballaststoffe wie eben das Obstpektin oder die Quellstoffe des Lein- und Flohsamens bilden im Verdauungstrakt eine Art Gel und moderieren dadurch die Aufnahme von Zuckern in den Darm, können Giftstoffe binden und unterstützen die Darmperistaltik. Problematisch sind dagegen viele Ballaststoffe der Kategorie *wasserunlöslich*, vor allem Faserstoffe beispielsweise von Samenschalen und allzu faserigem Gemüse. Sicherlich ist die Unterscheidung in „löslich = gut“ und „unlöslich = problematisch“ unscharf, aber als grobe Orientierung hilft uns die Leitlinie, den Anteil der unlöslichen Fasern eher gering zu halten.
Dass Faserstoffe aus Vollkorngetreide, faserigem Grün und Gemüse als „innere Bürste für den Darm“ hilfreich für eine regelmäßige Darmreinigung wären, ist ein Irrglaube!
Sie helfen zwar tatsächlich spürbar bei der Darmentleerung – leider aber nicht durch das vermutete Abputzen alter Verschleimungen und Ablagerungen, sondern schlicht durch die aggressive Reizung der empfindlichen Darmzotten durch die Fasern selbst und durch deren teils toxische Abbauprodukte. Der Darm reagiert darauf mit Entzündungssymptomen und einer schnelleren Entleerung zur Entsorgung dieser Stoffe. Zu den problematischen Abbauprodukten gehören insbesondere die leberbelastenden Fuselalkohole wie Methanol.
Wir brauchen die löslichen Ballaststoffe aus mineralreicher, frischer Kost. Lösungen für das Faserproblem sind die Auswahl zarter Früchte und Gemüse mit ausgewogenem Ballaststoffverhältnis sowie das Entsaften, das Aufbrechen der Faserverbünde durch längeres Kauen und eine entsprechende Zubereitung der Nahrung (siehe Stufe „lebendiger essen“). Die Ballaststoff-Löslichkeitsverhältnisse verschiedener Lebensmittel finden Sie im Abschnitt Superfoods.

2 Die Kunst der sanften Umstellung

Leider ist die Umstellung auf einen höheren Vitalkostanteil nicht immer einfach. Der jahrelange „Schwerölkonsum“ hat massive Spuren im Körper hinterlassen und der Körper versucht ständig, jegliche Ablagerungen so gut wie möglich wieder loszuwerden.
So gut wie möglich heißt aber nicht immer gut erträglich oder ungefährlich.
Die üblichen Entschlackungsprobleme bei der Vitalkostumstellung lassen sich jedenfalls mit den Kniffen im Stufenplan umgehen oder zumindest auf ein verträgliches Maß reduzieren.

Entgiftung ist vielmehr Chance als Problem



Warum sollten wir keine **Lust auf Entgiftung** haben? Sie ist ja geradezu der Auslöser für besseres Wohlbefinden. Wenn wir nur einen Teil der problematischen Altlasten in den Zellen, Organen und Gefäßen loswerden, dann fühlen wir uns sprichwörtlich **wie neu geboren!** Das ist genau der erwünschte Effekt!
Die Verbesserung der äußeren Erscheinung ist erfahrungsgemäß auch sehr motivierend. Der Körper zieht bei Mangelversorgung oder in kritischen Situationen Vitalstoffe und Lebenskraft von der Körperperipherie - also insbesondere der Haut samt Haaren und Nägeln - ab und konzentriert sie auf die lebenswichtigen Organe. Auch wenn der Zustand und die Langlebigkeit Ihres „Innenlebens“ gerade noch nicht besonders wichtig für Sie sind: eine vitale äußere Erscheinung und Ausstrahlung baut zwingend auf einem sauberen, gut versorgten Stoffwechsel auf. Da hilft keine Maskerade – **wahre Schönheit kommt eben von innen** – nicht nur charakterlich!

Der Abtransport großer, jahrelang aufgebauter Säure- und Giftlasten aus dem ganzen Körper ist eine echte Herausforderung für den Körper. Fastenkliniken machen ein gutes Geschäft mit wochenlanger professioneller Begleitung beim Auslösen der Entgiftung und der Moderation des Entgiftungskaters. Solch eine Kur ist sicherlich empfehlenswert, aber Entschlackung ist kein „Boxenstopp“, nach dem wieder wie gewohnt mit Vollgas „Zivilisationskost-Gummi“ verbrannt werden kann. Sie ist vielmehr mit einer Änderung des Ernährungs- und Lebensstils verbunden. Der Abbau jahrelang aufgebauter Ablagerungen und Depots ist nicht innerhalb weniger Wochen zu schaffen, auch wenn die schnellen Anfangserleichterungen diesen Eindruck erwecken. Das Potential zur Rückgewinnung Ihrer Vitalität ist langfristig noch deutlich größer. Die Herausforderung ist, die Ausleitung in Eigenregie und mit stetiger Steigerung der Leistungsfähigkeit über die Lebensbühne zu bringen.

Richtig entschlacken

Schlacken sind insbesondere neutralisierte Säuresalze, die überwiegend im Bindegewebe eingelagert und vom produktiven Stoffwechsel mittels einer Barriere aus Wasser und Fett isoliert werden. Hinzu kommen weitere eigentlich entsorgungspflichtige Stoffe, die vom Körper mangels Entsorgungs- oder Neutralisierungskapazität in verschiedene Gewebe und Oberflächen ein- bzw. abgelagert werden.

Gesunde Entschlackung heißt:
Entlastung ≥ Entgiftung

Zu Entschlacken heißt, den Körper zu befähigen, Problemstoffe aus den Speichern und notdürftigen Ablageorten zu holen UND die Entsorgungsorgane bei der Ausscheidung zu unterstützen. Eine übermäßige Schlackenlösung (im Stufenplan als **Entgiftung** bezeichnet) kann zu sehr unangenehmen bis fatalen (Rück)Vergiftungen führen. Dies gilt nicht nur für Säuren, sondern auch für giftige Schwermetalle wie Quecksilber und Cadmium oder organische Gifte wie Lösemittel, die oft in den Fettzellen gespeichert sind. Wichtig ist, stets mehr Entsorgungskapazität für den Abtransport der Stoffe aus dem Körper bereitzustellen als neue Schlackenlösung zu provozieren. Diese Abtransportförderung wird im Stufenplan als **Entlastung** bezeichnet.
Symptome von leichten Kopfschmerzen über Abgeschlagenheit, Entzündungen,

Ausdünstungen etc. sind Zeichen dafür, dass die Entsorgungswege über Leber, Nieren und Darm überlastet sind oder zu wenig Vitalstoffe zur Neutralisierung der Belastungsfaktoren bereitstehen. Der Stufenplan beschreibt ein systematisches Vorgehen zum schonenden Ausscheiden von Altlasten im Körper.

Immunreaktionen

Neben den Gefahren des Freischwemmens alter Schlacken besteht bei einer Ernährungsumstellung noch das Risiko einer überschießenden Reaktion des Immunsystems.

Es ist gut möglich, dass gar keine Krankheitssymptome bei der Umstellung auftreten. Falls doch, gilt es zu unterscheiden, worauf diese zurückzuführen sind:

1. auf sogenannte Heilungskrisen, also Phasen, in denen das Immunsystem intensiv Altlasten angreift oder
2. auf physische oder psychische Belastungen, die das Immunsystem schwächen und den Körper anfälliger für Degeneration und Krankheitserreger machen.

Ganz trennscharf sind die Unterscheidung der beiden Punkte und deren Abgrenzung von eventuellen Nebenwirkungen der „normalen“ Altlastenentsorgung in der Praxis sicherlich nicht. Um aber ein Überschießen des Immunsystems zu erkennen und zu vermeiden, sollten wir verstehen, worauf das Immunsystem reagiert.

Typische Immunstimulanzien bzw. Belastungsfaktoren sind:

- Pathogenbefall (Bakterien, Viren, Pilze, Parasiten)
- Gifte (wie Umweltgifte, Medikamente oder Wirkverstärker in Impfungen)
- **Kälte- oder Hitzereize (auch heiße oder sehr kalte Getränke bzw. Mahlzeiten)**
- **Sonnenlicht** und künstliche Strahlung
- **Problemstoffe in der Nahrung**
- **besondere Anstrengungen oder die Entspannung danach**
- **Allergene**
- **immunfördernde Vitalstoffe**
- **Fastenzustände**

Die fett markierten Punkte sind relevant für Empfehlungen in diesem Programm.

Bei einer Ernährungsumstellung und Vitalisierung des Körpers ist es auch wichtig zu verstehen, dass sich ein stärkeres Immunsystem ggf. plötzlich gegen Stoffe und Nahrungsmittel wehrt, die es früher wegen Überlastung notgedrungen toleriert hat. Außerdem werden unnatürlich hohe Populationen von Bakterien, Parasiten und Pilzen, die früher zur Entsorgung bestimmter Abfallstoffe gebraucht wurden, irgendwann auf die Abschussliste des Immunsystems wandern.

Eine zu starke Stimulation des Immunsystems kann insbesondere für Menschen mit geschwächtem Allgemeinzustand problematisch werden.

3 Vitalkost-Stufenplan

Dieser Abschnitt ist das Herzstück des Ernährungsprogramms. Einige Maßnahmen der ersten Stufen mögen für Sie bisher schon selbstverständlich sein. Vielleicht bringt erst die



konsequente Befolgung der letzten Stufen eine deutliche Besserung. Andersherum ist es auch sehr gut möglich, dass Sie sich schon nach den ersten Stufen blendend fühlen und das weitere Programm als Kür in der Hinterhand behalten können. Am Ende jeder Stufenbeschreibung finden Sie eine kurze Checkliste zur Erfolgskontrolle und als Übergangscheck zur jeweils nächsten Stufe. Die einzelnen Stufen bauen aufeinander auf. Viele Empfehlungen sind erst dann effektiv anwendbar, wenn die vorherige Stufe erfolgreich absolviert wurde.
Hier eine Darstellung der Kerninhalte der Stufen.



Gehen Sie einfach soweit nach oben, wie Sie es für richtig halten bzw. bis Sie Ihre Ziele erreicht haben. Halten Sie aber bitte die Reihenfolge insofern ein, dass Sie keine Schritte mit hohem **Entgiftungswert** vor die **Entlastungsschritte** ziehen.

Die körperlichen Auswirkungen jeder Stufe sind anhand von vier wichtigen Kriterien zu bewerten:

- **Entlastung:** wie gut werden die Ausscheidungsorgane bei der Entsorgung von Problemstoffen aus dem Kreislauf unterstützt
- **Entgiftung:** wie stark werden Schlacken und Gifte aus den Zellen und Ablagerungen gelöst und in den Kreislauf gespült
- **Substanzaufbau:** wie hoch ist die Vitalstoff- und Nährwertversorgung zum Auffüllen der Speicher und für das Zellwachstum
- **Erfolgsgeschwindigkeit:** wie schnell treten die beschriebenen Effekte ein bzw. sollten Maßnahmen durchgeführt werden

Am Anfang jeder Stufe finden Sie eine kompakte Tabelle mit der Kriterienbewertung für diese Stufe und einer kurzen Erläuterung. Die Bewertungen sind als prozentuale Werte angegeben, wobei 100 % für den Maximalwert stehen, den ein Kriterium in der jeweils

stärksten Stufe erreichen kann. Dies soll Ihnen die Orientierung erleichtern.
Durch das Vorwissen über die Umstellungsrisiken können Sie dann anhand dieser Beschreibung und Ihrer aktuellen körperlichen Verfassung beurteilen, wie intensiv Sie in die jeweils neue Stufe einsteigen wollen oder ob Sie zunächst besser die Erfolge der vorherigen Stufen festigen.

Die meisten Menschen wollen in möglichst kurzer Zeit möglichst viel erreichen. Der Körper wird Sie dabei bereitwillig unterstützen, dennoch sollten Sie etwas Geduld aufbringen. Wir wissen beispielsweise, dass die Regeneration nicht gleichmäßig, sondern eher in Schüben verläuft: Phasen der Stagnation werden nicht selten von plötzlicher Besserung und Vitalitätssteigerung oder von tieferen Aufräumphasen abgelöst. Manchmal ist auch der Effekt der „Rückwärtsheilung“ zu beobachten, bei der Symptome der bisherigen, teils jahrelangen Schwächungskarriere in umgekehrter Reihenfolge wieder zutage treten. Hören Sie also bei der Zeitplanung bzw. beim Übergang zur jeweils nächsten Stufe unbedingt auf Ihren Körper.
Als grobe Orientierung empfehle ich mindestens eine Woche pro Stufe, um die positiven Effekte auch zu spüren. Wahrscheinlich wird es bei einigen Stufen teils deutlich länger dauern, das ist aber vollkommen in Ordnung.
Manchmal werden Fortschritte unterbewusst sabotiert – dies ist allerdings ein Thema für das Mentalprogramm. Hier zunächst die einzelnen Schritte des Stufenplanes zur Ernährungsumstellung.

Stufe 1: Die Körperzellen hydrieren

Der Körper besteht zu etwa 70 % aus Wasser. Da wir keinen großen Vorratsspeicher für das benötigte Wasser haben, ist die Beschränkung der Wasserversorgung verschiedener Organe eine der ersten Rationierungsmaßnahmen des Körpers, wenn das Wasser knapp wird. Bei dauerhaftem Stress, Fehlernährung oder zu geringer Flüssigkeitsaufnahme kann das sogar zu chronischem Wassermangel führen.
Fakt ist: wir brauchen reichlich Wasser insbesondere bei der Ernährungsumstellung, bei körperlicher Bewegung und für die Entschlackung.

1. Hydrieren	**Bewertung**	
Entlastung	**90 %**	freies Wasser zur Ver- und Entsorgung
Entgiftung	50 %	Freischwemmung von Schlackstoffen
Substanzaufbau	10 %	indirekt durch besseren Stoffwechsel
Erfolgsgeschwindigkeit	70 %	innerhalb von Stunden bis Tagen + andauernd

Wasser ist nach Luft unser wichtigstes (Über-)Lebensmittel. Entscheidend für die Ernährungsumstellung ist seine Rolle als Lösungsmittel. Unser Gehirn hat einen besonders hohen Wassergehalt und hier macht sich Wassermangel auch am schnellsten bemerkbar. Sogar hartnäckige Kopfschmerzen verschwinden mitunter schon wenige Stunden nach reichlicher Flüssigkeitszufuhr. Pauschalisierungen nach dem Motto "viel hilft viel" sind allerdings nicht immer treffend. Das gilt insbesondere für Menschen mit überlasteten Nieren.

Die meisten Menschen, die sich „üblich“ ernähren sind chronisch

dehydriert, ohne es zu merken.

Bei erfolgreichen Heil- oder Diätempfehlungen finden Sie einen gemeinsamen Nenner: **Trinken Sie ausreichend Wasser!** Und genau damit fangen wir im Stufenplan auch an. Bleibt zu klären, was für Sie „ausreichend“ ist und wie der Körper das Wasser am besten aufnehmen und nutzen kann.

Für den Anfang helfen zwei einfache Grundregeln:

1. Beginnen Sie den Tag mit dem Trinken puren Wassers.
2. Essen Sie nichts ohne vorher mindestens ein großes Glas Wasser (300 ml) auf leeren Magen getrunken zu haben.

Das mag auf den ersten Blick radikal wirken, aber tatsächlich wäre die Missachtung dieser Regeln eine starke Belastung für den Körper, zumindest wenn Sie sich nicht bereits bester Gesundheit erfreuen.
Leider können wir uns bei der Regulation der Wassermenge nicht allein auf den Durst verlassen. Wir haben bereits im Abschnitt „Richtig entschlacken“ festgestellt, dass der Körper den Großteil der täglichen Entschlackungsarbeit in der Nacht leistet. Normalerweise sind bis **zum frühen Morgen die körpereigenen Abfallstoffe** des letzten Tages wie beispielsweise Harnsäure ausgeschieden. **Erst danach beginnt die Entsorgung von Altlasten und körperfremden Problemstoffen.** Der Körper befindet sich nachts in einem natürlichen Fastenzustand, der sehr wichtig für die Regeneration und den Biorhythmus ist.

Durch das Essen komplexer Kost am Morgen wird der Körper gezwungen, von Entgiftung auf Verdauung umzuschalten. Säureüberschüssige und wasserarme Kost mit isolierten Zuckern, Samen wie Getreide und Nüssen oder mit tierischem Protein wirken besonders abrupt.
Sie werden jetzt womöglich sagen: „Wenn ich aber schon früh morgens Hunger habe, dann sollte ich doch besser etwas essen!“

Hunger oder Durst – das ist die Frage!

Die Interpretation des Bauchgefühls ist ein wichtiger Knackpunkt!
Einige Menschen haben morgens ein flaues Gefühl im Magen und bekommen keinen Bissen herunter. Ein klares Signal des Körpers „jetzt noch nicht“. Andere spüren ein gehöriges Loch im Magen und befürchten Probleme wie Schwindel und Schwäche, wenn sie nichts essen würden. Ob flaues Gefühl oder Loch – beide sind Anzeichen dafür, dass die Entgiftung noch in Gang ist. **Der Körper braucht und verlangt jetzt Wasser anstatt Nahrung.**

Sehr hilfreich für die Unterscheidung der Entgiftungs-Magenflaute von echtem Hunger ist ganz einfach die erste Regel des Stufenplans: Trinken Sie klares Wasser! Wenn Sie morgens kein kaltes Wasser herunterbekommen, dann erwärmen Sie es einfach auf eine für Sie angenehme Temperatur, aber machen Sie es nicht ganz heiß, denn Hitze stimuliert das Immunsystem unnötig. Ich empfehle morgens mindestens einen halben Liter. Sie werden feststellen, dass das Magengrummeln für gut eine halbe Stunde verschwindet. Sobald es wiederkommt, trinken Sie einfach nochmal Wasser …solange bis Sie echten Hunger spüren.

Viele kennen **das echte Hungergefühl mit Magenknurren aus heftiger Kontraktion und Reibung der Magenwände, Speichelfluss und gleichzeitigem starken Appetit gar nicht mehr.** Wir essen einfach ständig - oft aus Routine oder emotionalen Gründen – mit suchtähnlichen Mustern. Wenn Sie keinen echten Hunger spüren, können Sie problemlos bis Mittag mit dem Wassertrinken weitermachen und werden sich wahrscheinlich schon dadurch nach einigen Tagen etwas fitter und lebendiger fühlen.

Nur „echter Hunger“ ist das Signal für tatsächlichen Nahrungsbedarf.

Anfangs scheint das mehr getrunkene Wasser einfach „durchzulaufen“, aber das ändert sich bald: der Urin wird trotzt hoher Wassermenge wieder etwas dunkler. Wenn Sie diese Entschlackungschance nutzen wollen, beginnt jetzt das "Wetttrinken", um den Urin immer hell zu halten. Grundsätzlich ist das Trinken großer Wassermengen kein Problem.
Nehmen Sie sich anfangs aber nicht zu viel vor. Fahren Sie einfach nach einem Liter Wasser am Morgen mit dem gewohnten Speiseplan fort.

Trinken Sie vor dem Essen, nicht während des Essens.
Durch das Trinken vor dem Essen stellen Sie sicher, dass der Körper freies Wasser für die Verdauungsarbeit hat und haben eine Kontrolle, ob der Hunger „echt“ ist. Wenn Sie während des Essens trinken, werden der Speisebrei und dadurch die Verdauungsenzyme und die Magensäure verdünnt. Der Körper muss dann aufwändig mehr davon produzieren, um die nötige Konzentration für eine ausreichende Aufspaltung und Desinfektion der Nahrung zu erreichen. Das sollten Sie vermeiden.

Kenner trinken vor und nach dem Essen, nicht mittendrin!

Wenn Sie nach dem Essen Durst bekommen, sollten Sie nicht auf Wasser verzichten, sondern ruhig so viel wie Sie wollen trinken. Der Körper braucht dann einfach mehr Wasser, um mit der anstehenden Nahrung fertig zu werden. Der Magen kann Flüssigkeiten über die Magenfalte, einer Art Kanal, am Speisebrei vorbei zum Dünndarm leiten, wenn diese nicht direkt zum Essen oder in kleinen vereinzelten Schlucken getrunken werden. Klar, dass dafür wiederum nur reines Wasser in Frage kommt, das nicht verdaut oder desinfiziert werden muss.

Das Stichwort „rein“ bringt uns abschließend zur Wasserqualität. Sicherlich ist es hilfreich, auf Kriterien wie Schadstoffarmut, pH-Wert und Redoxpotential (Elektronengehalt) des Wassers zu achten.

Die Devise ist: Hauptsache Wasser!

Ein Aktivkohlefilter fürs Leitungswasser kann allerdings nicht schaden. Falls Sie Ihr Trinkwasser kaufen und eine Empfehlung suchen: ich halte unbehandeltes Quellwasser mit möglichst hohem pH-Wert aus Glasflaschen für das Optimum. Am Anfang sind das allerdings Feinheiten.
Erfolgscheck:



Befolgen Sie die beiden einfachen und wichtigen Wasserregeln für einige Tage und beobachten Sie Ihren Zustand. Normalerweise kommen Sie automatisch auf mehrere Liter Wasser täglich (mind. 2,5 Liter) und werden sich schon nach einigen Tagen besser fühlen.

- ✓ kein dunkler (Morgen)Urin, maximal im Farbton von hellem Bier, tagsüber heller
- ✓ keine oder deutlich weniger Symptome für akuten Wassermangel wie Kopfschmerzen, Magenkrämpfe, Atemnot, Verstopfung bzw. Stuhlverhärtung, eingefallene Augenregion, trockener Mund etc.

Hinweis: Wenn Sie sich nicht besser fühlen, dann sollten Sie mögliche organische Probleme oder Mangelerscheinungen vom Arzt oder Heilpraktiker abklären lassen. Dies ist wichtig, um einen möglicherweise blockierenden Engpass frühzeitig zu erkennen (mehr dazu in der Mangelbetrachtung in Stufe 10).

Stufe 2: Mineralhaushalt stärken: mehr Gemüse

Gemüse ist ein wahrer Heilsbringer in der frühen Phase einer schonenden Ernährungsumstellung.
Den Grund dafür verdeutlicht ein Vergleich der jeweils vorwiegenden Rollen der drei wichtigsten lebendigen und natürlichen Nahrungsgruppen in einer Ernährungsumstellung nach Walker:

- Gemüse nährt,
- Obst entschlackt und
- grünes Blattgemüse und insbesondere Wildkräuter nähren und entschlacken besonders stark.

2. Mehr Gemüse	**Bewertung**	
Entlastung	60 %	durch Säureneutralisation
Entgiftung	50 %	durch rohes Gemüse
Substanzaufbau	**80 %**	durch Mineralien und weitere Vitalstoffe
Erfolgsgeschwindigkeit	50 %	Tage bis Wochen

Gemüse ist durch seine relativ gute Verdaulichkeit, den hohen Wasser-, sowie Vitalstoffgehalt und die basische Wirkung die optimale Wahl zur Regeneration.
Die wichtigste Eigenschaft des Gemüses ist sein hoher Mineralstoffgehalt. Zumindest Kalium ist auch in den meisten konventionell angebauten Gemüsen in erstaunlich hohem Maße vorhanden.

Mehr Wasser löst mehr Säure – jetzt müssen die Basen geliefert werden

Der Körper braucht Basenmineralien, um Schlackstoffe wie Harnsäure schadfrei ausscheiden zu können. Genau diesen Prozess haben wir durch die höheren Wassermengen angestoßen **und müssen jetzt die Mineralien liefern**.

Wenn wir zunächst unterstellen, dass

- viele Menschen an chronischem Mineralstoffmangel leiden, was Organe, Knochen und Zähne belastet,
- allein schon für die Entschlackung große Mineralstoffmengen verbraucht werden,



- wir auf Ergänzungsmittel verzichten,

dann wird klar: wir brauchen sehr viel Gemüse!

Sicherlich ist es gut, einfach den Speiseplan um rohes Gemüse zu ergänzen. Im rohen Zustand sind die Nährstoffe unbeschädigt. Gemüse wie Porree, Kohlarten oder Sellerie sowie derbes Blattgemüse wie Grünkohl sind zwar sehr gute Basenminerallieferanten, sie haben aber auch einen problematisch hohen Anteil unlöslicher Ballaststoffe.

Der Faser- und ggf. Reizstoffreichtum einiger Gemüse begrenzt die in rohem Zustand verträglichen Mengen.
Neben den Verdauungsproblemen birgt rohes Gemüse bereits ein bemerkenswertes Entgiftungspotential. Das kann für Menschen, die vorher überwiegend gegarte Produkte gegessen haben, problematisch werden. In extremen Fällen kann das dazu führen, dass die Vitalstoffversorgung mit dem Entschlackungsdrang nicht ausreichend mithalten kann und Vergiftungssymptome auftreten.
Für die beiden Probleme gibt es im Wesentlichen zwei Strategien zur Abhilfe:

- nahezu faserfrei sind **rohe, frisch zubereitete Gemüsesäfte**
- deutlich geringeres Entgiftungspotential haben alle **gegarten Gemüse beispielsweise in Gemüsesuppen oder als gedämpftes Gemüse**

„die Mineraltabletten können Sie getrost über Ihr Gartenbeet streuen und warten, bis die Gemüsepflanzen etwas Verwertbares für Sie daraus machen“ u. V.

Die erste Variante ist mein Favorit: Damit ist eine natürliche Nährstoffversorgung für die hungrigen Zellen gesichert.
Ersetzen Sie einfach das späte Frühstück durch ein großes Glas Gemüsesaft. Über den Tag verteilt ist mehr als ein Liter Gemüsesaft vorübergehend kein Übermaß - aber bestimmen Sie das selbst je nach Geschmack und Verträglichkeit.
Abgepackte Gemüsesäfte sind übrigens nicht annähernd so gut wie Frischsaft. Sie sind zwar deutlich gesünder als Softdrinks, aber wenn Sie sich anschauen, was alles undeklariert zugesetzt werden darf und wenn man bedenkt, dass durch die Verarbeitung ein Großteil des Vitalwertes verloren geht, sind Sie mit reinem Wasser wahrscheinlich besser bedient.

Die zweite Variante – **gegartes Gemüse** – ist geeignet zur Moderation von Entgiftungssymptomen. Kochen oder dämpfen Sie einfach eine große Menge der oben genannten Gemüse als vollwertige Mahlzeit oder als Ergänzung Ihrer gewohnten Kost. Falls Sie ein Bedürfnis nach mehr Energie spüren, fügen Sie Kartoffeln oder Süßkartoffeln hinzu, diese haben den höchsten Kohlenhydratgehalt unter den üblichen Gemüsen. Süßkartoffeln können auch roh gegessen werden. Dem gegarten Gemüse können Sie auch bedenkenlos grünes Blattgemüse hinzufügen, da die Entgiftungswirkung durch das Erhitzen stark abgeschwächt wird, die Mineralien und Proteine jedoch weitgehend erhalten bleiben.

Zu Ergänzungsmitteln:
Bitte seien Sie skeptisch gegenüber jeder Art der künstlichen Mineralstoffversorgung – ganz besonders bei Kalziumpräparaten. Viele Mineralverbindungen können vom Körper nicht konstruktiv verwendet werden. Sie werden häufig als Plaque in den Gefäßen und im Darm, als Kalziumsteine in Entgiftungsorganen und als eine Art Zement im Bindegewebe

abgelagert. Außerdem können sie Zysten fördern und stören die Nervenregulation. Das gilt vor allem für Mineralpräparate mit einfachen Carbonaten, die für vielerlei Lebensmittelzusätze und als billiges Nahrungsergänzungsmittel verwendet werden. Wegen der Kombination mit säurebildenden Eiweißen gilt das auch für das Kalzium der Milch – gerade bei pasteurisierten und ultrahocherhitzten Milchprodukten.
Wir brauchen organisch verfügbare Vitalstoffkombinationen aus möglichst lebendiger und alkalischer Pflanzennahrung zum Auffüllen der Mineralstoffspeicher und Ausschwemmen der Schlacken.

Als Hilfsmittel zur Mineralisierung des Körpers haben sich in der Praxis bewährt:

- Basenmineralien in Form von Bicarbonaten (z.B. Natron) oder Citraten (Mineralsalze der Zitronensäure) können helfen, akute Mangelzustände, die sich beispielsweise in Verdauungsbeschwerden (saurer Magen, Dünndarmkrämpfe etc.) äußern, zu lindern und Mineralspeicher schneller aufzufüllen. Gelegentlich wurden jedoch bei Basenmineralien auf Citratbasis Empfindlichkeitssymptome beobachtet, die auf die künstliche Zitronensäure zurückzuführen sind.
- Mineralerde oder Naturzeolithe liefern wichtige Spurenelemente und jene Mineralien, die der Körper täglich in größeren Mengen benötigt. Sie helfen, Giftstoffe im Darm zu binden, wodurch gefährliche Rückvergiftungen über den Darm vermindert werden.
- Bäder und Fußbäder mit Natron oder basischen Badezusätzen helfen dabei, Säuren über die Haut auszuscheiden und schonen dadurch den inneren Mineralhaushalt bzw. erleichtern die Entschlackung. Das ist ein altes Hausmittel, welches Sie unbedingt probieren sollten.
- Nutzung von basischem Wasser aus Wasserionisatoren. Dieser Punkt ist umstritten. Bei unvoreingenommener Betrachtungsweise ist durch Elektrolyse basisch gemachtes Wasser ein potenter Alkalisierungs- und Entschlackungsbeschleuniger, der einen Test wert ist.

Normalerweise kommt man mit Gemüsesäften, rohen Gemüsezubereitungen, wie sie im Rezeptteil vorgestellt sind und der äußeren Unterstützung durch Basenbäder bereits sehr gut voran.

Der **Erfolgscheck** für diese Stufe ist relativ einfach: Sie fühlen sich besser. Eine qualifiziertere Bewertung ist erst zusammen mit der nächsten Stufe sinnvoll. Versuchen Sie einfach für ein bis zwei Wochen so viel Gemüse aufzunehmen, wie es für Sie noch angenehm ist und starten Sie dann mit der nächsten Stufe. Wenn der Körper genug vom Gemüse hat, wird Ihr Appetit Sie ganz automatisch in Richtung Obst oder höheren Grünanteil leiten.

Stufe 3: Säurelast verringern

Ganze Diätpläne, Trainings- und Therapiebegleitungen zur körperlichen Regeneration konzentrieren sich auf eine überwiegend basische Ernährung. Sie sind damit relativ erfolgreich, da Säureüberlast eine bedeutende Ursache für die Schwächung des Organismus ist. Einige gehen so weit zu sagen, dass die Übersäuerung die grundlegende Ursache für alle verbreiteten Zivilisationskrankheiten ist.
Wir werden später erfahren, welche weiteren Faktoren neben Wasser- und Mineralmangel

die Regeneration beeinflussen, aber der Säure-Basen-Haushalt ist eine wichtige Grundlage. Die zweite Stufe hat uns mit dem Gemüse bereits einen großen Schritt in Richtung Basenüberhang gebracht. Jetzt geht es darum, die Säure-Basen-Bilanz weiter zu verbessern. Aber nicht durch die weitere „Druckbetankung“ mit basischen Mineralstoffen, sondern durch den schrittweisen Austausch vorwiegend säurebildender Nahrungsmittel durch hilfreichere Varianten. Der Körper erhält dadurch wertvolle Unterstützung bei der Regeneration.

3. Säurelast verringern	**Bewertung**	
Entlastung	**70 %**	Säuredruck verringert
Entgiftung	40 %	indirekt durch freie Entgiftungskapazitäten
Substanzaufbau	30 %	indirekt durch alkalischeren Stoffwechsel
Erfolgsgeschwindigkeit	30 %	Wochen bis Monate + andauernd

Diese Stufe ist nicht einfach abzuhaken, sondern eher eine Experimentier- und Entwicklungsphase. Sie und Ihre Körperregulation entdecken, welche Nahrungsmittel für Sie am besten funktionieren und legen dadurch bereits automatisch einige destruktive Muster ab.
Die stärksten Säurebildner unter den verbreiteten Nahrungsmitteln kennen Sie bereits: Milch-, Fleisch- sowie Getreideprodukte und Kaffee.
Nachfolgend finden Sie eine tabellarische Aufstellung des pH-Wertes verbreiteter Lebensmittel, zusammengetragen aus verschiedenen Quellen.

- Schmelzkäse
- Eigelb
- Emmentaler
- Edamer
- Kaninchen
- Gouda
- Garnele
- Leber
- Miesmuscheln
- Camembert
- Sardinen
- Butterkäse
- Cornedbeef
- Salami
- Quark
- Aal geräuchert
- Forelle
- Haferflocken
- **Durchschnitt Milch und Ei**
- **Durchschnitt Fleisch**
- **Durchschnitt Fisch**
- Truthahnfleisch
- Spätzle
- Hüttenkäse
- Hühnerfleisch
- Pistazien
- Erdnüsse
- Hühnerei
- Weizenvollkornmehl

- Vollkornspaghetti
- Weizenmehl
- Walnüsse
- Spaghetti
- **Durchschnitt Getreide**
- Cornflakes
- Zwieback
- Vollkornbrot
- **Durchschnitt Nüsse**
- Reis geschält
- Mandeln
- Roggenbrot
- Weißbrot
- Buchweizen
- Linsen
- Naturjoghurt
- Erbsen
- Frischkäse
- Kuhmilch
- Vollmilch
- Buttermilch
- Broccoli
- Paprikaschoten
- Pilze
- Molke
- Wassermelonen
- Äpfel
- Apfelessig
- Kopfsalat

- Zitronen
- Orangen
- Haselnüsse
- Sauerkraut
- grüne Bohnen
- Mango
- Grapefruit
- Kirschen
- Gemüsesaft
- Weintrauben
- Blumenkohl
- Kartoffeln
- **Durchschnitt Gemüse**
- Zucchini
- Aprikosen
- Karotten
- Feldsalat
- **Durchschnitt Obst**
- Sellerie
- Schnittlauch
- Kohlrabi
- Bananen
- Schwarze Johannisbeeren
- Basilikum
- Ruccola
- Grünkohl
- Fenchel
- Petersilie
- Spinat

Zur Erläuterung der Farbgebung: rot (links oben) sind die Rekordhalter der säureüberschüssigen, grün (rechts unten) die basenüberschüssigen Nahrungsmittel gekennzeichnet. Die Sortierung ist absteigend entsprechend des Säuregrades und dient als eine Art Rangfolge. Da wir in diesem Schritt auf die Verringerung der Säurelast achten, sind überwiegend säureüberschüssige Nahrungsmittel aufgeführt.
Erst ab Broccoli wird die Auflistung basisch.

Basentabellen sind nur ein grober Anhaltspunkt. Sehr energiedichte Nahrungsmittel erzeugen meist eine Säurelast.

Bitte nehmen Sie diese Rangfolge nicht für bare Münze.

Ermittelt werden die Werte beispielsweise, indem man die Lebensmittel vollständig verbrennt und die pH-Bilanz der verbliebenen Asche ermittelt. Dadurch ist zu erklären, warum Haushaltszucker oft als neutral gilt. Er ist einfach isolierte Speicherenergie und die verbrennt im Labor ohne Mineralrückstand. Im Körper wird bei der Verbrennung jedoch beispielsweise Kohlen- oder Milchsäure gebildet, die neutralisiert bzw. abgeatmet werden müssen. Die im Spinat reichlich vorhandenen Basenmineralien werden zur Neutralisierung der Oxalsäure benötigt und stehen nicht mehr als Säurepuffer für den Körper zur Verfügung.
Problematisch viele Säuremineralien finden wir in Nahrungsmitteln wie Fleisch, Fisch und Milchprodukten mit ihrem hohen Gehalt an schwefligen Aminosäuren. Mäßiger Genuss naturbelassener Tierprodukte erzeugt bei gesunden Menschen offenbar keine Übersäuerung. Zum Auffüllen der Basenspeicher sind die heute verbreiteten, stark verarbeiteten tierischen Proteine sicherlich nicht geeignet – hinzu kommen entzündungs- und allergiefördernde Eigenschaften, die in der Vitalwertbilanz selbst durch den hohen Spurenelementgehalt nicht wieder wett gemacht werden können.
Ich will nicht den Eindruck erwecken, dass Schwefel oder Phosphor keine wichtigen Nährstoffe wären, aber auch hier gilt, dass die organisch verfügbaren und gut ausgewogenen Verbindungen aus frischen, lebendigen Pflanzenzellen letztlich wertvoller sind.

Milch, Fleisch, Teig runter – Obst langsam hoch!

In dieser Stufe empfehle ich, tierische Proteine und Getreide zu verringern und dafür den Obstanteil langsam zu erhöhen.
Tierische Proteine sind für uns kein essenzieller Nährstoff. Fraglich ist, ob die üblichen Getreidesorten wie Weizen, Gerste, Dinkel und Roggen eine geeignete Quelle darstellen. Sie haben ein physiologisch günstiges Verhältnis aus Kohlenhydraten, Eiweißen und Fetten und auch einen hohen Mineralgehalt von etwa 2 %, wenn der Keim enthalten ist und das Mehl nicht gesiebt wurde. Problematisch für unsere Gesundheit sind aber der hohe Gehalt an säurebildenden Mineralien sowie der hohe Anteil an Fraßschutzstoffen. Ein

Basentabellen sind nur ein grober Anhaltspunkt. Sehr energiedichte Nahrungsmittel erzeugen meist eine Säurelast.

Futtermittelexperte aus der Landwirtschaft hat das Problem sehr anschaulich erklärt: die Wurzeln und Knollen der Pflanzen enthalten tendenziell vorwiegend Kalzium und Natrium, das Blattwerk vorwiegend Magnesium und Kalium und die Samen vorwiegend Schwefel, Phosphor und Stickstoff. Letztere sind nun einmal die stärksten Säurebildner. Das Beispiel liefert auch gleich das probate Mittel gegen Übersäuerung: Kartoffeln und andere Wurzel- und Knollengemüse statt Getreide. Wenn Sie noch einmal zur Tabelle zurückblättern, können Sie die Aussage des Landwirts nachvollziehen: schwefelscharfes Blütengemüse wie Brokkoli ist lange nicht so basisch wie die Karotte als klassisches Wurzelgemüse.

Saure Früchte können im Körper basisch wirken!!

Interessante Alternativen zu gängigem Getreide – neben der basischen Kartoffel – sind Hirse und Buchweizen. Beide wirken wärmend, sind nach nur kurzer Kochzeit sehr bekömmlich (bitte vor dem Kochen einweichen oder zumindest gut spülen, Buchweizen ist schon wenige Stunden nach dem Einweichen roh essbar) und sind physiologisch wertvoll. Der interessanteste unverarbeitet roh genießbare und brennwertreiche Vertreter der Basenseite ist die Banane…
Beim Thema Obst kommen wir fast zwangsläufig zum scheinbaren Widerspruch von Fruchtsäuregehalt und basischer Wirkung der Früchte. Am auffälligsten sind hier Zitronen mit einem Gehalt von über 5 % Zitronensäure, die immerhin mit einem pH-Wert von 3 beachtlich sauer ist.

Zitronensäure wird im Energiekreislauf des Körpers umgehend verstoffwechselt. Säure regt beispielsweise den Leberstoffwechsel an, was möglicherweise zu dem Spruch „sauer macht lustig“ beigetragen hat. Der Säureteil kann als Kohlensäure abgeatmet werden. Was bleibt, sind die basischen Reste und natürlich die organisch verfügbaren Vitalstoffe der frischen Frucht.

Lediglich als Einstieg in die Umstellung ist insbesondere saures Obst nicht geeignet.

- Die Fruchtsäure greift die Zähne an. Solange die Mineralstoffspeicher des Körpers erschöpft sind, kann der Speichel nicht schnell genug hinreichend basisch gemacht werden. Basischer Speichel ist aber der Hauptschutz für die Zähne vor Frucht- und anderen Nahrungssäuren sowie den sauren Stoffwechselprodukten von Fäulnisbakterien.
- Saure Früchte und vor allem Zitrusfrüchte sind stark entschlackungsfördernd. Sie lösen anfangs unter Umständen deutlich mehr Schlacken, als der Körper entsorgen kann
- Die Verwertung der Säuren und Fruchtzucker setzt einen intakten Stoffwechsel mit ausreichend Bewegung und Wärmeerzeugung bzw. -einwirkung voraus. Bei passiver Lebensweise und kühlem Klima können auch Früchte zur Säurelast beitragen.

Hinzu kommt noch, dass unreif geerntete Früchte tendenziell mehr Säuren haben und auch in der Fruchtzucker/Vitalstoffbilanz deutlich schlechter abschneiden als vollreife Früchte ursprünglicher Obstsorten. Diese Probleme haben schon so manchem übereifrigen Ernährungsumsteller das Gebiss oder die Gesundheit gekostet.
Nachdem Sie aber schon gut hydriert sind und den Körper mit Gemüse genährt und

Säurelast neutralisiert haben, können Sie größere Mengen Obst jetzt besser vertragen, solange Ihre Fettaufnahme im Rahmen bleibt.
Was spricht also dagegen, Getreideprodukte erst gegen Kartoffeln, dann gegen Bananen, Äpfel, Melonen oder Mangos auszutauschen? Sie werden den Unterschied positiv spüren. Falls Sie sich durch die kühlende Wirkung der Früchte beeinträchtigt fühlen, können Sie diese recht einfach durch Gewürze, Bewegung oder wärmende Aktivitäten ausgleichen. Bananen und Orangen rufen unter Umständen Verdauungsprobleme im Stil einer Pseudoallergie hervor. Sollten Sie solche Verdauungsbeschwerden bei sich feststellen, dann lassen Sie die problematischen Sorten bitte zunächst konsequent weg.

Erfolgscheck:
Sie sollten nach diesen ersten Stufen einen basenüberschüssigen Stoffwechsel haben:

- ✓ übermäßige Fettpolster schmelzen stetig, Orangenhaut glättet sich, aber Sie haben keine übermäßige Gewichtsabnahme oder Entschlackungskrisen
- ✓ keine verquollenen Augen morgens (falls doch, ist es möglicherweise ein Anzeichen von Kaliummangel oder Nierenschwäche)
- ✓ keine akuten Zahnprobleme durch Säurebelastung oder starken Zahn-/Zungen-belag bereits kurz nach dem Putzen
- ✓ keine Schwächezustände oder Völlegefühl nach dem Essen (wenn Basenmineralien zum Neutralisieren der Magensäure gebraucht werden)
- ✓ kein Sodbrennen oder abendliche Heißhunger auf Fettiges (Magenverschluss-Probleme)
- ✓ verbessertes Allgemeinbefinden und mehr Energie

…

Mangelbetrachtung (Nachtrag zur Stufe 10)
Abschließend nochmals der Hinweis, dass der Stufenplan primär zur Regeneration, Entschlackung und Entwöhnung von belastenden Ernährungsroutinen entworfen wurde – mit dem Ziel, die Selbstheilungskräfte und Energieflüsse des Körpers zu reanimieren bzw. zu verbessern. **Er ist kein pauschales Plädoyer für eine dauerhafte und ausschließliche geringverarbeitete pflanzenbasierte Ernährung**. Mangelerscheinungen und energetische Ungleichgewichte durch vorwiegend kühlende und feuchte pflanzenbasierte Vitalkost können zu ernsten Problemen führen. Dies gilt gerade für Bewegungsmuffel und die Winter in nördlichen Regionen.

Die Entschlackung von Stoffen aus früherer Überlast ist immer noch leichter als die **dauerhafte optimale Versorgung des Körpers**. Das Optimierungsproblem besteht darin, alle individuell benötigten Wertstoffe für volle Vitalität aufzunehmen, ohne wie früher eine Überlastung durch Nährstoffe, Stoffwechselprodukte oder ähnliches zu riskieren. Diese Optimierung könnte zum Drahtseilakt ausarten, insbesondere wenn Sie Ihrem Nahrungsinstinkt noch nicht trauen können oder Ihr Körper Schwierigkeiten mit der Produktion oder Umwandlung einiger Substanzen hat.
Hier die üblichen Mangelkandidaten bei pflanzenbasierter Vitalkost:

- **Cholesterinmangel**
- **Vitamin A.**
- **Vitamin B12:** das ist ein ewiges Streitthema. Neue Untersuchungen legen nahe, dass der Mangel kein ausschließliches Pflanzenkostproblem, sondern auch unter



Normalköstlern weit verbreitet ist. Für eine ausreichende Versorgung spielen neben Aufnahmefaktoren auch die pH-Werte in den verschiedenen Abschnitten des Verdauungstraktes eine Rolle. Die geringere Versorgung mit Vitamin B 12 wird neben dem Fettsäureverhältnis als maßgeblicher Grund dafür betrachtet, dass die vegetarische und vegane Ernährungsweise in den letzten Jahrzehnten keine lebensverlängernde Wirkung gegenüber der verbreiteten onivoren Normalkost gezeigt hat. Weiterhin ist strittig, ob die pflanzlichen Analoge wie sie beispielsweise reichlich in Spirulinaalgen vorkommen, tatsächlich vom Körper nutzbar sind oder möglicherweise sogar hinderlich sind. Ich persönlich will die Unsicherheit nicht in Kauf nehmen und bevorzuge die gezielte Zuführung per Nahungsergänzung - im Zweifel auch durch Injektionen oder angereicherte Nahrungsmittel. Der Vegetarierbund Vebu e.V. arbeitet beispielsweise an einer fluorid-freien B12 Zahnpasta, da die wasserlösliche Substanz auch über die Mundschleimhaut aufnehmbar ist.

- **Eisen**
- **Schweflige Verbindungen**
- **Zink & Co**.
- **Omega 3**
- **Vitamin D**

Es mag etwas altbacken klingen, aber es kam nicht von ungefähr, dass bis in die 60er Jahre die Kinder in der BRD präventiv mit Lebertran „zwangsernährt“ wurden. In der Mangelwirtschaft der DDR blieb Lebertran oft nur den besonders schwächlichen Kindern als Stärkungsmittel vorbehalten. Herausragende Vitalstoffe dieses fettigen Extraktes sind Vitamin A, D und Omega 3.
Wie auch immer Sie sich gerade ernähren – falls Sie sich nicht top-fit fühlen, organische Probleme als Ursache jedoch ausschließen konnten, sollten Sie eine umfassende Analyse Ihrer Vitalstoffversorgung in Betracht ziehen. Einem tiefen Mangel an einem oder mehreren der oben genannten Stoffe ist auch mit den besten Wildkräutersmoothies, Gemüsesäften und Sprossensalaten nicht beizukommen – zumindest nicht schnell und zuverlässig.
Ansonsten vertrauen Sie Ihrem Nahrungsinstinkt, achten Sie auf eine insgesamt gesunde Lebensweise und beobachten Sie sich, um bei eventuellen Problemen rechtzeitig Abhilfe zu schaffen.

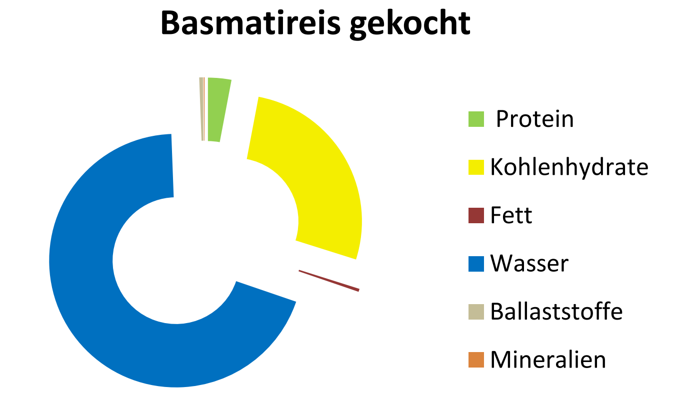
4 Superfoods

Für mich sind Superfoods nicht nur seltene Pflanzen, deren Pulver oder Extrakte wegen ihrer wundersamen Inhaltsstoffe oder überdurchschnittlich hoher Vitalstoffdichte zu Rekordpreisen gehandelt werden. Schon ganz alltägliche Nahrungsmittel bieten erstaunliche Nährwerte. Der Trick ist, diese Nahrungsmittel konsequent in den täglichen Speiseplan zu integrieren und die bestmögliche Qualität in Bezug auf Anbaubedingungen und Frische zu besorgen.

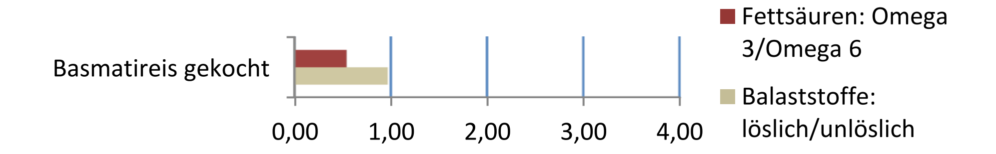
Viele der üblichen Nahrungspflanzen haben das Potential zum Superfood, wenn sie gute Wachstumsbedingungen und mineralreiche Böden vorfinden. Ich werde nie den Moment vergessen, als ich in eine selbstgezogene Paprikaschote gebissen hatte, die in einem Substrat aus Komposterde mit mineralreichem Basalt- und Dolomitgesteinsmehl und natürlichem Dünger gewachsen war. Es war eine grüne Paprika, die mir bisher eher mit leicht bitter-wässrigem Geschmack bekannt war: beim Hineinbeißen ist der süße und fruchtige Saft geradezu aus meinem Mund gespritzt. Ich war absolut begeistert und wusste jetzt, warum englische Gärtner Magnesiumkalk als „Sweetener" bezeichnen. Mangels Garten in der Großstadt hatte ich ein Pflanzkübelsystem aus der Selbstversorgerszene nachgebaut. Ähnlich vollmundig und belebend waren auch die Gurken und Tomaten aus den Kübeln. Mit meiner Familie haben wir daraufhin bisher brach liegendes Gartenland mit Mineralien und Nährstoffen angereichert und darauf das gängige Gartengemüse angebaut. Das Experiment war erfolgreich: selbst ganz normal gekochte Mahlzeiten aus diesem Gemüse waren um Welten befriedigender als die gewohnten Gerichte aus Supermarktzutaten. Nach der Mahlzeit ist die für mich schon zur Gewohnheit gewordene Suche nach dem Motto „… und was esse ich jetzt?!" ausgeblieben. Es gab kein Verlangen nach einem Dessert oder einer Zigarette, sondern ein unbeschreibliches zufrieden-wohliges Bauchgefühl. Das war ein schöner Lohn für die Gartenarbeit. Eine Beschreibung des Pflanzkübelprojektes finden Sie auf www.growtainer.de.

Ich will Sie nicht zur (Balkon-)Gärtnerei überreden, sondern lediglich klar machen, dass der Wert unserer Nahrung nicht allein durch Biovorschriften auf ein vernünftiges Maß erhöht wird, sondern durch die Qualitätsansprüche, die Sie an Ihren Händler stellen und bereit sind, mit Ihrem Geld zu belohnen. Das Ganze ist ein Prozess – hier finden Sie für den Anfang eine Aufstellung von Lebensmitteln, für die sich die Mühe besonders lohnt.

Ein Diagramm zeigt jeweils die Nährwertverteilung zur groben Orientierung. Wie bereits einleitend in der Tabelle zum Mineralien- und Brennwertverhältnis können Sie sich am Vergleichswert Basmatireis orientieren. Die Basis jeder Nährwertangabe ist jeweils deren Gewichtsanteil von Hundert. Nützlich für die Abschätzung des Brennwertes ist der Kaloriengehalt der Makronährstoffe. Kohlenhydrate und Eiweiße haben etwa 4 Kalorien pro Gramm – Fett hingegen fällt mit ca. 9 Kalorien pro Gramm mehr als doppelt so stark ins Gewicht. Brennwert aus Fett hat darüber hinaus die größte Tendenz, vom Körper in den Fettzellen gespeichert zu werden. Kohlenhydrate sind eher neutral mit Tendenz zur Fettspeicherung und Proteine wirken der Fettspeicherung eher entgegen, belasten in größerer Menge aber unter anderem den Wasserhaushalt. Die Diagramme lassen sich gut entsprechend Ihrer eigenen Zielsetzung interpretieren. Interessant sind die massiven Unterschiede zwischen den wasserreichen Lebensmitteln am Anfang und den energiedichten am Ende der Aufstellung.



Zusätzlich zum Ringdiagramm finden Sie ein Balkendiagramm mit 2 wichtigen Verhältniswerten, die schon einleitend angekündigt wurden: dem Fettsäurenverhältnis zwischen Omega 3 und Omega 6 und dem Ballaststoffverhältnis zwischen löslich und unlöslich:



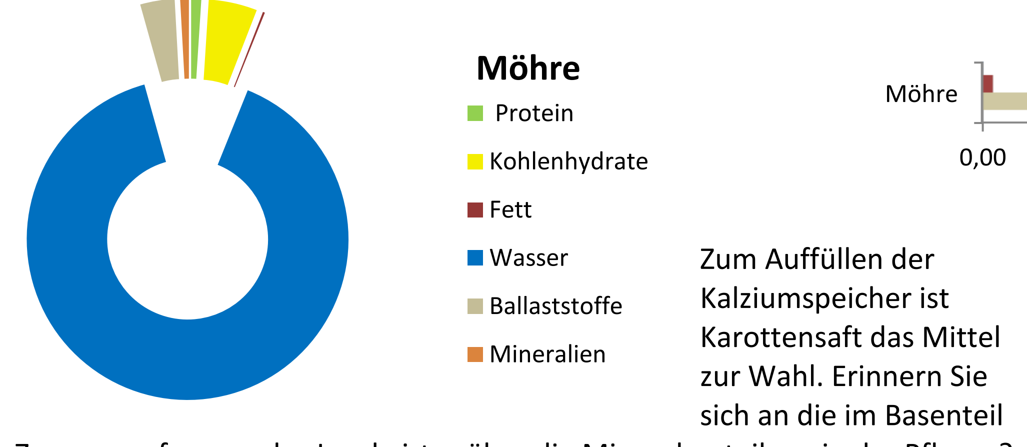
Hier sind höhere Werte, also längere Balken, tendenziell besser. Bitte beachten Sie, dass in der Literatur üblicherweise der Kehrwert für das Fettsäurenverhältnis verwendet wird, der sich aber schlechter grafisch abbilden lässt.
Beim Ballaststoffverhältnis ist „1“ der Maximalwert in der Aufstellung. Keines der aufgeführten Lebensmittel hat einen höheren Anteil löslicher Ballaststoffe als 50 %, was im Verhältnis eine Eins ausmacht. Der geschälte Reis kann sich also in der Verdauungsfreundlichkeit mit den verträglichsten Vitalkost-Nahrungsmitteln messen. Diese Eigenschaft lässt sich durch das überlange Kochen bis zur Reisschleim-Konsistenz noch verstärken. Das kann vorübergehend heilsam für ein gereiztes Verdauungssystem sein, es ist langfristig jedoch ein Problem, da das Kalorien-Vitalstoff-Verhältnis sehr schwach ist. Für strahlende Gesundheit braucht es Vitalstoffpakete und Umstellungshelfer wie folgt.

Möhre - der 1A Vitaminspender



Die Karotte ist in vor allem wegen ihres unschätzbar wertvollen Saftes hoch verehrt. Reich an Vitaminen bzw. deren Vorstufen, kalorienarm, aber dennoch relativ proteinreich: das sind jedenfalls die Hauptkoordinaten. Der Saftklassiker ist Karotte+ Stangensellerie+ Apfel+ nach Geschmack Rote Beete oder Ingwer. Das frische Kraut ist ebenfalls erstaunlich gehaltvoll und kann gut zusammen mit der Knolle entsaftet oder für Smoothies verwendet werden. Die Karotte kann roh verzehrt die Darmreinigung und die Veränderung der Darmbedingungen zum Nachteil von Parasiten unterstützen. Bei einem vergleichsweise geringen Kohlenhydratgehalt ist die Karotte überraschend süß und kann daher als gesunder und schmackhafter Knabbersnack und auch für fruchtige Salate genutzt werden.

Das günstige Ballaststoffverhältnis macht die Karotte auch roh gut verdaulich, wenn sie gut gekaut wird. Das Fettverhältnis ist zwar für ein Gemüse relativ schwach, wegen des äußerst geringen Gesamtfettgehaltes jedoch unproblematisch bzw. sehr leicht auszugleichen. Zum Ausgleich eignen sich beispielsweise Radieschen, die haben ein Omega-3-zu-Omega-6-Verhältnis von über 5!



Zum Auffüllen der Kalziumspeicher ist Karottensaft das Mittel zur Wahl. Erinnern Sie sich an die im Basenteil geschilderte Zusammenfassung des Landwirtes über die Mineralverteilung in der Pflanze? Kalzium ist vorwiegend in der Wurzel, Magnesium im Blattgrün und die „Volldünger“-Mineralien Stickstoff und Phosphor sowie Schwefel in den Samen. Karotte ist eindeutig das am Leichtesten verfügbare, preisgünstigste und verträglichste Wurzelgemüse mit hohem Kalziumgehalt und sie ist meines Erachtens auch pur sehr schmackhaft.

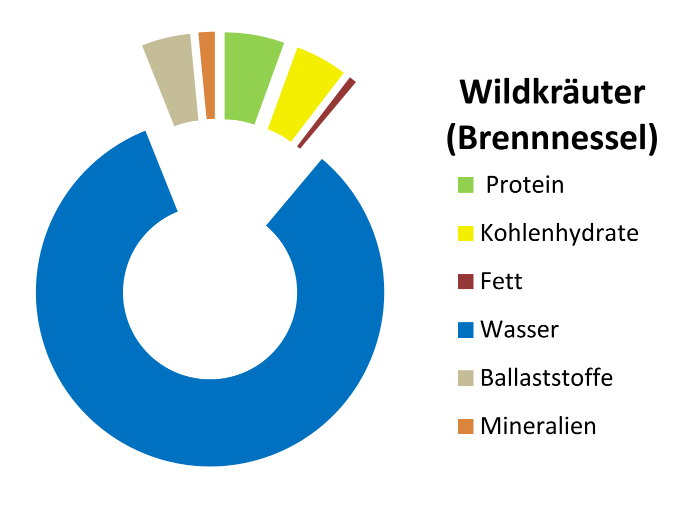
Brennnessel – Die Vitalwertkönigin unter den lokalen Wildkräutern

Wildkräuter sind für mich das Superfood schlechthin. Nicht nur wegen der beeindruckenden Vitalstoffwerte, mit denen sie jeden Vergleich gewinnen. Auch nicht nur, weil sie jedem, der sich die Zeit nimmt, sie zu ernten, kostenfrei zur Verfügung stehen. Sie haben noch einen besonderen Trumpf: sie enthalten **seltene Spurenelemente**. Ich will durch die umfangreiche Mangelgeschichte wichtiger Spurenelemente nicht von der Präsentation der Brennnessel ablenken, aber eins steht meines Erachtens fest:

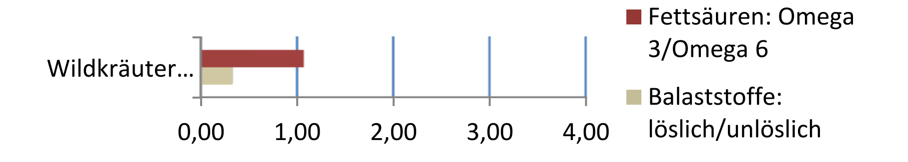


Wildkräuter, die auf naturbelassenem Humusboden oder mineralreicher Erde wachsen, haben den höchsten Spurenelementgehalt natürlicher, von uns verwertbarer Lebensmittel.

Die Brennnessel hat einen für Wildpflanzen rekordverdächtigen Proteingehalt um 5 % absolut (ca. 50 % der Kalorien) und einen noch beeindruckenderen **Vitamin-C-Gehalt von über 300 mg pro 100 g Frischmasse.** Zum Vergleich: Zitronen kommen auf 40 mg, Äpfel auf knapp 30 mg. Dieses Verhältnis zieht sich auch durch andere Werte, sodass sich bei Praktikern eine Daumenregel herauskristallisiert hat: Wildkräuter haben einen um den Faktor 10 höheren Vitalwert als handelsübliches Grünzeug aus der Landwirtschaft.



Die Brennnessel hat insbesondere wegen der festeren Fasern nicht gerade den besten Wert für das Verhältnis aus löslichen und unlöslichen Ballaststoffen. Das kann sie aber in anderen Bereichen



wettmachen.

Beim Ernten sollten Sie sich gerade bei der Brennnessel, die neben Lein und Hanf traditionell als Faserpflanze genutzt wurde, auf die jungen Blatttriebe an der Pflanzenspitze beschränken. Deren Faserverhältnis ist noch sehr gut.

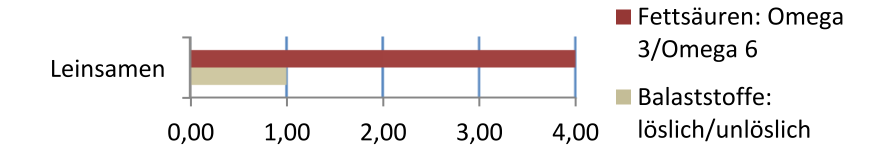


Die Nesselzellen in den Stacheln enthalten übrigens serotoninartige Botenstoffe und können als milder Stimmungsaufheller wirken.
Gefahr besteht bei der Verwechslung mit Giftpflanzen und Überdosierung. Bei den „üblichen Verdächtigen“ unter den Wildkräutern wie Brennnessel, Vogelmiere und Löwenzahn sollte für naturkundige Menschen keine Verwechslungsgefahr bestehen. Bitte nutzen Sie aber einen guten Pflanzenführer oder fragen Sie einen Kräuterkundler um Rat. Den meisten Wildkräutern wird eine Heilwirkung zugeschrieben und damit ist auch die Gefahr der Überdosierung gegeben. Tasten Sie sich vorsichtig heran und probieren Sie von jedem neuen Kraut nach der sicheren Bestimmung zunächst nur wenige Gramm, um deren Wirkung auf Ihren Stoffwechsel zu testen. Als Übergang zum Rohverzehr bietet sich das Abbrühen oder die Zugabe zu Gemüsesuppen an. Brennnesselspinat ist auch hierzulande relativ bekannt. Danach können Sie den Rohanteil stetig erhöhen und schließlich nach Herzenslust frische Wildkräutersalate, und „wilde“ Smoothies genießen.

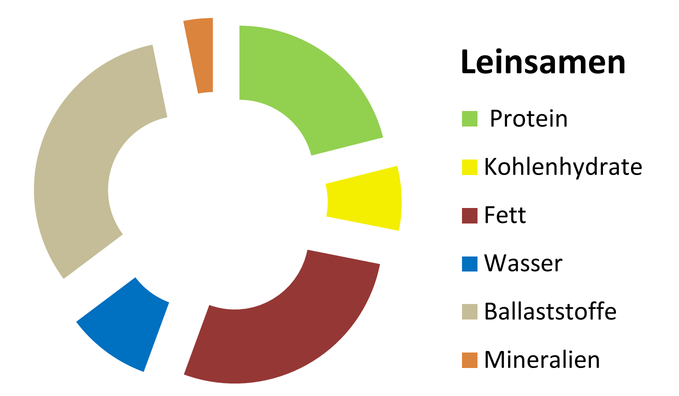
Leinsamen – das kleine Verhältniswunder!



Leinsamen sind die einzigen verbreiteten heimischen Samen mit einem deutlichen Überschuss von Omega 3 gegenüber Omega 6 um den stolzen Faktor 4. Solche Verhältnisse sind sonst nur grünem Blattgemüse oder Tropenfrüchten vorbehalten – gleichwohl bei deutlich geringerer Fettmenge. Weiterhin ist das Faserverhältnis durch die Gelstoffe in der äußeren Samenschale herausragend – wiederum auf sehr hohem Mengenniveau. Das klingt fast zu schön, um wahr zu sein und tatsächlich wird das Gesamtbild leider durch die weltweit hohe Verseuchung mit manipulierten Genen getrübt.



Streng genommen dürfte es keinen Bio-Leinsamen aus internationaler Produktion mehr geben, da die künstlich veränderten Erbinformationen genmanipulierter Sorten sich derart schnell auf die konventionell angebauten Pflanzen übertragen haben, dass es insbesondere beim weltweiten Hauptproduzenten Kanada keinen wirklich ursprünglichen Leinsamen mehr geben kann.
Eine Alternative zum Leinsamen ist der **Chiasamen.** Er ist etwas kleiner und hat die gleichen Vorteile, wurde aber meines Wissens nicht genmanipuliert.



In Deutschland wird Leinsamen in geringer Menge immer noch angebaut und darauf sollten Sie es absehen, falls Sie die Gefahren von Genmanipulationen für relevant halten. Das Gesamtbild der Nährstoffe bringt Leinsamen als ideale Ergänzung für abendliche Gemüsemahlzeiten ins Rennen. Ein wenig frisch geschrotete Leinsamen über die Vitalkostsuppe, Pastasoße oder das Salatdressing wirken sich günstig auf die Fettbilanz aus, liefern Proteine, wirken sättigend und sind gut für die Verdauung.

Die **frische** Verarbeitung der Samen ist wichtig wegen der Anfälligkeit der mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Diese Empfindlichkeit ist auch ein Argument gegen den Einsatz von Ölen. Wer Leinöl dennoch verwenden möchte, sollte unbedingt auf sehr hohe Qualität und Frische sowie schonende Prozesse bei der Ölgewinnung achten. Öle sind wegen der konzentrierten Fette ohnehin fragliche Lebensmittel und auch Leinöl macht hier keine Ausnahme. Viel Leinsamenöl hilft nicht viel, denn die pflanzlichen Fettsäuren erschöpfen die Kapazitäten des Körpers, die vom Organismus benötigten langkettigen Omega-3-Säuren EPA und DHA zu erzeugen. Falls aber das besonders empfindliche Leinöl durch Wärme, Sauerstoffkontakt, Lichteinstrahlung oder Lagerungen von deutlich über einem Monat oxydiert, dann wird das Produkt direkt gesundheitsschädlich. Frisches, qualitativ hochwertiges Leinöl ist angenehm mild im Geschmack und hat nichts mit dem heißgepressten, nach Fensterkitt riechenden und bitter schmeckenden „Zeug“ aus dem Discounter zu tun.
Gerade in der Übergangszeit fällt es vielen schwer, auf Öl zu verzichten, deswegen ist im folgenden Rezeptteil auch gutes Lein-, Oliven-, Raps-, Macadamia- und Kokosöl als optionale Fettzugabe empfohlen.
Ein Geheimtipp zur Nahrungsergänzung ist frischer Leinpresskuchen aus guten Ölmühlen. Schauen Sie sich das Diagramm oben nochmal an und denken Sie sich einen Großteil des Fettes weg – was bleibt, ist ein verdauungsfreundliches Proteinkonzentrat mit angemessenem Omega-3-Gehalt.

5 Rezepte



Ich hoffe, Sie haben sich von den vorigen Abschnitten inspirieren lassen, einige der verbreiteten Lebensmittel neu zu entdecken. Der Rezeptteil gibt Ihnen praktikable Anleitungen als Startpunkt für Ihre kreativen Entdeckungsreisen in der Küche. Er enthält einfache Gerichte mit vielen Variationsvorschlägen, die Ihnen als vitalköstlicher Ersatz für Ihre gewohnten Speisen dienen und Sie die Umstellung auf eine gesündere Kost mit Leichtigkeit und Genuss erleben lassen werden.

Alle Gerichte und Snacks lassen sich schnell und leicht roh-vegan zubereiten, sind glutenfrei und erfordern keine künstlichen Hilfsstoffe wie Bindemittel. Sie basieren auf den leicht verfügbaren und relativ günstigen Zutaten der oben vorgestellten Superfoods.

Die Rezepte sind nicht unbedingt für die letzte Stufe des Plans zur Ernährungsumstellung geeignet. Selbst die einfachen und rohen Zubereitungen erschweren es Ihrem Instinkt, die wirklich vom Körper benötigten Nahrungsmittel zu erkennen. Zudem enthalten die Rezepte teilweise große Mengen an Öl - aber sie schmecken einfach hervorragend und erleichtern die Umstellung.

Ernährung kann funktionieren und schmecken!

Zur Präsentation: Die Rezepte sind wirklich kinderleicht nachzumachen. Damit das reibungslos funktioniert und auch Küchenneulinge keine Probleme bei der Interpretation von Kochbuchprosa bekommen, ist die Anleitung exakt nach Reihenfolge jedes Zubereitungsschrittes zusammen mit der jeweiligen Zutat leicht nachvollziehbar in einer Tabelle dargestellt.
Wollten Sie sich einen Krug Ingwerwasser zubereiten, dann sähe das Rezept dafür wie folgt aus:

Ingwerwasser: 4 Gläser | Aufwand: minimal

Menge	Zutat	nächster Schritt
1 Liter	Wasser	(am besten handwarm für bessere Annahme der Aromastoffe) in einen Krug oder eine Teekanne geben
50 g	frischer Ingwer	Reiben oder in dünne Scheiben schneiden, in das Wasser geben und umrühren
		ca. 10 Minuten ziehen lassen

Einfach immer der Reihe nach: keine Schnörkel, kein Hin- und Herspringen zwischen Mengenangaben und Beschreibung und kein Suchen des nächsten Schrittes im Text – so macht die Zubereitung Spaß. Die Angaben in Klammern sind Bemerkungen zur jeweiligen Zutat und keine Aktionsschritte für die Zubereitung.

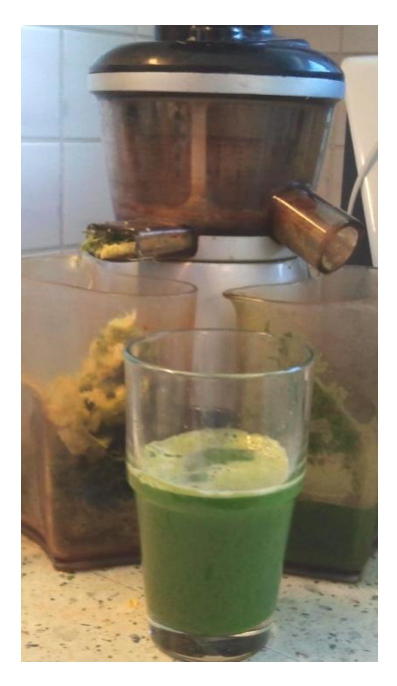
Da die Ernährung in der Umstellung relativ leicht und wasserreich sein sollte, liegt das Hauptaugenmerk auf Shakes, Säften, Suppen und Dressings, mit denen die zuvor genannten Superfoods zu kulinarischen Erlebnissen werden. Handfester Ersatz für gängige Pasta, Brot, Wurst und Naschereien sind aber selbstverständlich auch inbegriffen.

Säfte

Der Gemüsesaftklassiker ist bereits erwähnt worden, hier das Hauptrezept:

Gemüsesaft: 1 Portion | Aufwand: gering | Geräte: Entsafter

Menge	Zutat	nächster Schritt
500 g	frische Möhren	unter fließendem Wasser gründlich bürsten
100 g	Staudensellerie	waschen
1	Apfel	waschen und ggf. klein schneiden
		alle Zutaten entsaften und möglichst direkt trinken



Tipp: Eine gute Ergänzung ist frische rote Beete und je nach Geschmack auch Kohlgemüse oder Rüben. Frischer Ingwer bringt zusätzlichen Schwung in den Saft.

Variante: Grünsäfte
Nach der Gewöhnung an Gemüsesäfte können Sie einfach den frischen Grünanteil im Saft erhöhen bis hin zu ausschließlichem Grünsaft. Apfel ist auch hier ein süßender und verträglicher Fruchtakzent.

Die Auffassung, dass dem Saft noch ein Schuss Öl gut tun würde, teile ich nicht. Gemüse selbst hat schon eine interessante Fettzusammensetzung, die in die Säfte übergeht.

Das Bild zeigt einen grünen Saft aus Gurken, Zucchini, Äpfeln und Wildkräutern - zubereitet mit einem betagten Vertikal-Extruderentsafter. Egal ob horizontal oder vertikal angeordnete Extruderschnecken: Entsaften durch Auspressen ist schonender als die Schleudervariante mit den verbreiteten und preisgünstigeren Zentrifugalentsaftern, da der Saft verhältnismäßig langsam und unter Luftabschluss fließt. Extruderentsafter eignen sich auch besser zum Entsaften von Grünzeug, welches nicht vorgehäckselt werden kann.

Nussmilch



Als Ersatz für Kuhmilch eignen sich Nüsse sehr gut. Besonders interessant ist Kokosmilch, da ihre Fettzusammensetzung der von Kuhmilch ähnlich ist. Kokosmilch hat nichts mit dem Fruchtwasser im Inneren der Nuss zu tun, sondern ist immer ein wässriger Auszug aus dem reifen Fruchtfleisch. Dieser muss ganz sicher nicht in Konserven gekauft werden, sondern kann aus dem frischen oder getrockneten Fruchtfleisch, also auch Kokosraspeln und -chips im Mixer leicht selbst hergestellt werden.

Kokos-Fruchtmilch: 1 Portion | Aufwand: mittel | Geräte: Mixer & Teestrumpf

Menge	Zutat	nächster Schritt
½ Tasse	Kokosraspel	(ggf. schon vorher in Wasser einweichen)
250 ml	Wasser	
2	Trockenfeigen	
1 EL	Zitronensaft	
1 cm	Vanilleschote	
n.B.	Orangenschale	alles zusammen möglichst fein mixen und durch ein Abseihtuch pressen

Auf dem Bild sieht man links neben dem Glas den Trester, der nach dem Auspressen der dickflüssigen Mixtur (hier behelfsmäßig durch einen Teestrumpf abgeseiht) übrig bleibt. Der Trester ist sehr schmackhaft, aber eben auch faserreich.

Tipp: Der Trester eignet sich sehr gut zum Garnieren von Salaten und Soßengerichten. Er kann wie Parmesan einfach darüber gestreut werden und sättigt ebenso gut. Wenn Sie rohe Pralinen, Kuchenböden oder Cracker zubereiten, können Sie den Trester ebenfalls zugeben. Dadurch wird der Geschmack dieser Gerichte noch aromatischer und die Brennwertbilanz etwas günstiger.

Wegen des Arbeitsaufwandes ist es sinnvoll, gleich eine größere Menge Nussmilch herzustellen und kalt zu lagern. Kokosmilch hält sich lange, da die Fette deutlich weniger anfällig für Oxydation sind als die überwiegend ungesättigten Fette der meisten Nüsse und Samen.

Salate



Sie haben sicherlich selbst schon einige bevorzugte Salatrezepte. Alle Soßen und Cremes aus dem Rezeptteil lassen sich auch für leckere, abwechslungsreiche Dressings nutzen. Hier sind zwei eher ausgefallene Salatrezepte vorgestellt.

Exotischer Wildkräutersalat 1 Portion | Aufwand gering

Wildkräuter sind oft deutlich derber als der gewohnte Blattsalat. Bevor Sie daran gewöhnt sind und Genuss an den Bitter- und Aromastoffen finden, ist es ratsam, etwas Süße und Würze in den Salat zu bringen. Das kann natürlich mit Dressings erfolgen, aber es geht auch mit einfachen Zutaten wie Apfel und Zwiebel, deren Aromen und Zucker auch roh hervorragend mit Kräutern harmonieren. Verreiben Sie die Apfel- und dünnen Zwiebelscheiben mit der Hand. Auch derbere Kräuter können Sie damit verreiben. Durch das Verreiben verfliegen die starken Zwiebeldämpfe etwas, die Oberfläche der Kräuter wird mürbe und die Zucker und Aromen kommen besser zur Geltung. Die Variante auf dem Bild ist mit frischer Schwarzwurzel und frischen Kurkumastücken garniert. Beide sind roh essbar, wenn auch etwas gewöhnungsbedürftig. Hauptzutat sind junge Triebe vom Giersch, die sich noch Mitte Dezember draußen behaupten konnten.

Menge	Zutat	nächster Schritt
	zarte Wildkräuter	waschen, putzen und mundgerecht zerkleinern
1 EL	Zitronensaft	
1-2 EL	Leinöl	(hochwertig)
Prise	Salz	
	Currypulver	
1	Zwiebel	in feine Ringe schneiden
1	Apfel	in dünne Scheiben schneiden oder grob reiben
		Zwiebel und Apfel leicht mit den Kräutern verreiben, damit sich ihre Aromen verbinden, die Scharfstoffe verfliegen und der Zucker besser hervortritt
		alles vermengen, nach Geschmack nachwürzen und ziehen lassen
	Buchweizen-Keime	nach Belieben als gehaltvolle Ergänzung hinzufügen
	Kokosmus	in Flocken als Garnierung und für ein käseähnliches Mundgefühl überstreuen

Tipp: Sie können Wildkräuter auch einfach zu Ihren normalen Salaten zugeben und deren Anteil nach Belieben erhöhen.

Mildere Varianten zu Zwiebeln sind Schalotten, Gemüsezwiebeln oder sehr fein geschnittener Lauch.

Erfahren Sie mehr: Das Topform Paket

- ✓ Ausführliche Erklärung der Entschlackung und Ernährungsmythen
- ✓ die 7 fehlenden Stufen zur optimalen Ernährung (sowie der Volltext der hier im Report vorgestellten Stufen) einschließlich der vollständigen Mangelbetrachtung.
- ✓ Alle 20 Superfoods einschließlich den Hilfsmitteln zum schnelleren Abnehmen
- ✓ 22 Basisrezepte sowie
- ✓ Hilfe zum Konfliktmanagement mit dem sozialen Umfeld



Im digitalen Paket zusätzlich enthalten:

- das Buch im Volltext auf 155 Seiten (pdf)
- E-Reader freundliche Version (ePUB) und druckfreundliche Version (pdf)
- Vitalkost-Checkliste mit Zieldefinition (pdf)
- Videopräsentation des Autors mit wichtigen Kerninhalten und Hintergründen (web & mp4)
- Audiopräsentation (mp3)
- Exclusive Emailsequenz mit unterstützenden Infos und Beispielen (Emails)

Erhältlich zum Aktionspreis unter www.stefankutter.de/topform

Über den Autor



Ich bin fasziniert von Erkenntnissen und Lösungen, die Menschen voranbringen.
Durch meine Ausbildung zum Wirtschaftsingenieur und Innovationsmanager sowie die Tätigkeit in Forschung, Industrie und auf dem Dienstleistungssektor konnte ich erfahren, dass Veränderungs- und Erneuerungsvorhaben oft mit völlig verschiedenen Erfolgsrezepten realisiert werden. Oft scheinen sich die verschiedenen Herangehensweisen und Erfolgsrezepte direkt zu widersprechen. Diese Widersprüche haben mich derart „gefuchst", dass ich mich intensiv mit der Erforschung der „gemeinsamen Nenner" überdurchschnittlich erfolgreicher Herangehensweisen zur Weiterentwicklung von Technologien und Unternehmen beschäftigt habe. Wichtige Voraussetzungen für den Erfolg sind jedenfalls die Qualität der verfügbaren Informationen und der Änderungswillen der beteiligten Menschen. Das gilt oft für etablierte Unternehmen, Gründungsvorhaben und Verbesserungsambitionen Einzelner gleichermaßen.

Nicht zuletzt wegen eigener Gesundheitsprobleme galt schon von Kindesbeinen ein Teil meines Forscherdrangs gesundheitlichen und sozialen Themen.
Mit Weiterbildungen zum ärztlich geprüften Ernährungsberater und zertifizierten Life Coach habe ich in den letzten Jahren auch die anfangs rein wirtschaftlich orientierte Coaching- und Beratungsarbeit stetig um Aspekte des persönlichen Wohlbefindens erweitert.

Durch die Autorentätigkeit will ich die Erkenntnisse meiner Arbeit allgemein verfügbar machen und andere Menschen dazu inspirieren, einige Kniffe zur Selbsthilfe für sich zu entdecken. Die Leitlinie dafür ist, dass ich alle Methoden ausführlich recherchiere, selbst teste und die Erfahrungen jahrelanger Anwender hinterfrage, bevor ich sie ggf. zum Nachmachen empfehle. Soweit mir wahrscheinliche Gefahren bekannt sind, weise ich darauf hin. Auch wenn dieser vorsichtige Ansatz den Lesefluss etwas verlangsamen oder die Euphorie für einen Trend bremsen mag, ist er mir wichtig: Schwarz-Weiß-Malerei gibt es bereits zur Genüge.

Das Schreiben ist gleichzeitig ein wichtiger Lernprozess – gerade durch das Hinterfragen und Bereichern der Inhalte durch die Leser.

In diesem Sinne danke ich Ihnen herzlich für Ihr Interesse, freue mich auf Ihr Feedback und darauf, mit Ihnen in Verbindung zu bleiben. Die Kommunikationswege dafür finden Sie auf http://stefankutter.de/kontakt/

Stefan Kutter,

Dipl.-Ing. (BA), M. Sc., Managementcoach, ärztlich geprüfter Ernährungsberater, und zertifizierter Life Coach

Stichwortverzeichnis der Vollversion



Bitte beachten Sie, dass die Seitenangaben aus dem Verzeichnis der Vollversionen des Vitalkost-Buches stammen und nicht mit den Seitenzahlen dieses Reports übereinstimmen!



Leser- & Anwenderstimmen zur Vollversion und Digital-Set



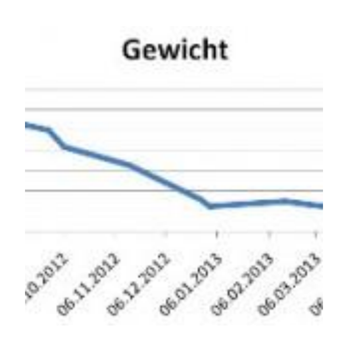
Dieses e-book hat mich sehr inspiriert und einen erheblichen Beitrag geliefert, zu meiner persönlichen Fitness zurückzufinden. Der Autor beschreibt in klaren und humorvollen Worten, warum eine planvolle Ernährungsumstellung der Schlüssel für mehr Vitalität und gesunde Entschlackung ist und trotzdem einen hohen Genussfaktor liefern kann. Sein Handbuch ist ein gut verständlicher und tiefgründiger Leitfaden zu körperlicher und geistiger Fitness.

Michael Teich



Mir haben die Informationen die Augen geöffnet für die vielen weiteren Möglichkeiten zur Verbesserung meiner Ernährung. Die Erfolgschecks am Ende der Stufen sind eine super Orientierung im Alltag- besonders hat mir gefallen, dass die Rezepte einfach und ohne die exotischen Zutaten der vielen Gourmet-Rohkostrezepte zu machen sind.

Monika K.



In den vergangenen Monaten habe ich einige Bücher zum Thema Ernährung gelesen. Dieser Ratgeber trifft jedoch genau meinen Geschmack. Es ist quasi eine präzise Anleitung zur erfolgreichen Umstellung auf Vitalkost. Besonders gefallen haben mir die sehr übersichtlichen Tabellen wie bspw. die der basenüberschüssigen Nahrungsmittel sowie die detaillierte & übersichtliche Darstellung von Inhaltsstoffen der sogenannten Superfoods**. mehr über Saschas Ernährungsumstellung lesen**

Sascha D.



Zitat aus dem "gesund & sündig" Newsletter: …Was oft fehlt, ist eine klare und direkt umsetzbare Handlungsstrategie. Das Buch von Stefan Kutter, das ich hier jetzt wärmstens empfehlen möchte, liefert genau das, was bislang in dieser Form fehlte und nicht nur Neueinsteiger motivieren und inspirieren wird. Es ist geballt gefüllt mit sehr gut recherchierten, essenziellen Informationen, auf´s Wesentliche beschränkt und klar dargestellt… ***Helges gesamte Kritik des Vitalkost-Sets lesen***

Helge Grotelüschen

Für weitere Informationen besuchen Sie bitte **www.stefankutter.de**